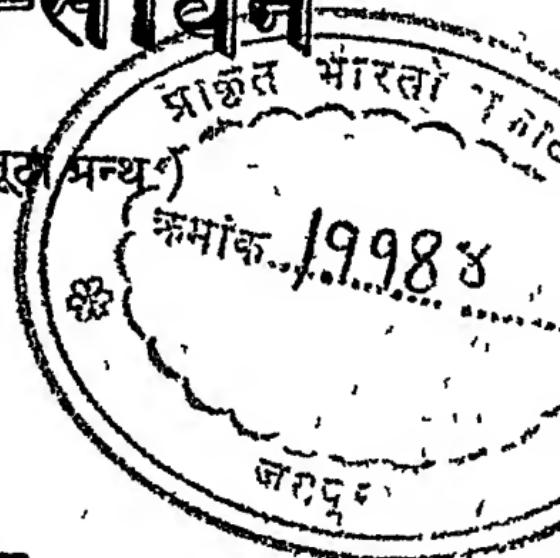




Dr. Dharmendra Kumar  
FE-4, Mahavir Enclave, New Delhi-110059  
Jaya • जया

# आरोग्य-साधन

स्वास्थ्यका अनुदानमन्थ



लेखक—

महात्मा गांधी



प्रकाशक—

हिन्दी पुस्तक एजेन्सी

ज्ञानवापी, बनारस।

प्रकाशक—

हिन्दी एवं अंग्रेजी, एवं  
जनिकापी, वेनारस्त ।

शाखाएँ—

२०६, हरिसनरोड, कलकत्ता ।

दरीवा कलौ, दिल्ली ।

बांकीपुर, पटना ।

मुद्रक—

कृष्णगोपाल केड़िया

विणिक ग्रेस

साक्षीविनायक, वेनारस्त

## लेखककी प्रस्तावना

मुझे आरोग्यपर वीस वर्षोंसे विचार करना पड़ रहा है। विलायतमें एक विशेष नियमके अधीन रहनेके कारण मुझे अपने खानपानका प्रबन्ध आपही करना पड़ता था। इसलिये मेरा प्राप्त अनुभव ठीक ही समझा जाना चाहिये। मैंने उसके आधारपर कुछ विचार स्थिर किये हैं। उनसे इसिडयन ओपीनियनके पाठकोंके लाभकी सम्भावना समझकर ये प्रकरण लिख रहा हूँ।

अंगरेजीमें एक कहावत है कि रोग दूर करनेसे रोग न होने देना कहीं अच्छा है। पानीके पहले पाले वॉधनेवाली कहावतका भी यही मतलब है। अंगरेजीमें रोगसे बचे रहनेके उपायको “हाइजिन” कहते हैं। हम अपनी भाषामें इसे ‘आरोग्य सरक्षण शाखा, कह सकते हैं। यह वैद्यकशाखासे भिन्न माना जाता है। कुछ लोग तो इसे वैद्यकका ही एक अङ्ग मानते हैं। मेरे इस भेदवर्णका कारण केवल इतना ही है कि इन प्रकरणोंमें मुख्यरूपसे आरोग्य-रक्षाके उपाय ही बतलाये जायंगे। जैसे खोया हुआ रत्न मुश्किलसे मिलता है और पहले उसकी रक्षामें हमें जितना परिअम होता है, पीछे उसकी तलाशमें उससे कहीं अधिक प्रेरशानी उठानी पड़ती है, वैसे ही आरोग्यरूपी रत्नके अपने हाथसे निकल जानेके बाद उसकी पुनः प्राप्तिमें बड़ा कष्ट और समय नष्ट होता है। अतएव बुद्धिमानोंको आरोग्य-संरक्षणपर ज्यादा जोर देना चाहिये। इन प्रकरणोंमें इस बातका भी विचार किया जायगा कि संयोगवश रोगी हो जानेपर हम फिर कैसे निरोग हो सकते हैं। अङ्गरेज कवि मिल्टनका कथन है कि मनुष्यका मन ही उसके लिये स्वर्ग या नर्क है; स्वर्ग कहीं बादलोंमें और नर्क कहीं पृथ्वीके

अन्दर नहीं। मन ही बन्धन ( नर्क ) और मोक्ष ( स्वर्ग ) का कारण है। इसके अनुसार कहा जा सकता है कि मनुष्य अपने रोगी या नीरोगी रहनेका आपही कारण है। हम जैसे अपने कार्योंसे रोगी होते हैं वैसे ही विचारोंसे भी रोगी हो जाते हैं। इसके बहुत उदाहरण हैं। जैसे बेटेको हैजा हुआ देख बापको भी हो गया। एक प्रसिद्ध वैद्यका कथन है कि महामारी, जा, प्लैग आदि बीमारियोंसे जितने रोगी नहीं मरते उससे ज्यादा उन बीमारियोंके भयसे मरते हैं। 'कायर बिना मौत मरता है, यह कहावत भूठी नहीं।'

आज्ञान भी आरोग्यनाशका एक बड़ा कारण है। किसी आकृष्मिक विपन्तिके आ पड़ने और उसके निराकरणका कोई उपाय न जाननेके कारण निरुपयाय हो हम पागलसे हो जाते हैं, और भला करने जाते-जाते बुरा कर बैठते हैं। शरीर-सम्बन्धी नियमोंकी अज्ञानताके कारण बहुत बार हम अकर्त्तव्य कार्य करते हैं और धूत, अनाड़ी वैद्योंके हाथमें जा फँसते हैं। बात ताज्जुब की है, फिर भी है सच्ची कि हमें पास पड़ी चीज़का ज्ञान दूर पड़ी चीज़के ज्ञानसे कम होता है। अपने महल्लेकी खबर नहीं रखते, लेकिन इन्हें रुक्कोंके गाँव और नदी आदिके नाम खटाखट सुन लीजिये। आकाशके तारोंके सम्बन्धमें बढ़बढ़ते रहते हैं लेकिन अपने घरका पता नहीं। आकाशके तारे गिननेका द्वारा रखेंगे लेकिन छानकी बिज्जियोंसे अनजान। आँखोंके सामने होते हुए प्रकृतिका विचित्र नाटक देखनेकी इच्छा नहीं पर नकली नाट्यशालाके ढांग देखनेके लिये बेतांव रहते हैं और ठीक वैसे ही अपने शरीरमें क्या हो रहा है, वह क्या है, काहेसे बना है, उसके अन्दरकी हड्डियाँ, माँस, खून बगैरह कैसे बनते हैं, उन सबका क्या मनलब है, शरीरमें बोलनेवाला कौन है हममें यह गति कहाँसे आती है, हममें कभी खराब कभी अच्छे विचार कहाँसे आते हैं, हमारी मरजी बिना यह मन कैसे करोड़ों मीलकी

दौड़ लगा आता है, शरीर चिड़ीकी चाल चलता और मन हवासे भी हजार गुना तेज दौड़ता है। इनके कारणोंका हमें कुछ पता नहीं। अब देख लीजिये, हमारा शरीर हमारे लिये निकटसे निकट है, पर उसके साथ हमारा क्या है? उसका हमें कमसे कम ज्ञान है।

इस कठिनाईसे पार पाना प्रत्येकका कर्त्तव्य है। शरीर और मनका सम्बन्ध जानना तो बहुत मुश्किल कोम्है, लेकिन शरीर सम्बन्धी साधारण बातोंकी कुछ जानकारी प्रत्येक मनुष्यके लिये आवश्यक समझी जानी चाहिये। बोलकोंका पढ़ाईमें भी इस ज्ञानको शामिल करना चाहिये। उङ्गलोंको टॉप रुइ, क्या करें पता नहीं, कॉटा गड़ गया, निकाल नहीं सकते, सॉफ्टने कोट खाया तो धीरज धरकर तत्काल क्या करना चाहिये इसकी खबर नहीं, अगर इन सबका विचार करने बैठे तो शर्मसे हमारा सिर नीचा हो जाना चाहिये। गर्वसे यह कह देना कि मामूली आदमी इन मामलोंको कुछ नहीं समझेंगे, निरा मिथ्याभिमान है और सीधे सादे मनुष्योंको फँसानेका जाल है।

इरिडियन ओपीनियनके पाठकोंमेंसे ऐसो पराधीनता और अज्ञानके दलदलमें फँसे हुए लोगोंके कुछ उद्घारकी इच्छासे ये लेख लिखे गये हैं।

यह बात नहीं कि ऐसे लेख पहले लिखे न गये हों, पर लोगोंको कुछ सास पत्र, पुस्तकें पढ़नेकी आदत पढ़ जाती है। इरिडियन ओपीनियनके पाठकोंको अन्य पत्रोंके साथ-साथ इसे पढ़नेकी आदत पढ़ गयी है और उनमेंसे कितने ही स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकें नहीं पढ़ते। उन्हे इन प्रकरणोंसे लाभ होना सम्भव है। दूसरे, मैं समझता हूँ कि अनेक भिन्न-भिन्न पुस्तकोंका सार इन प्रकरणोंमें होगा। कितने ही ग्रन्थोंको पढ़ उनके विरोधी मतोंकी छानबीन और अनुभव कर मैंने अनेक विचार स्थिर किये हैं अर्थात् इन प्रकरणोंमें अनेक पुस्तकोंका सारांश होगा। इतना

ही नहीं, इनके पाठ्ये इस विषयमें नये प्रवेशकका विरोधी मतकी पुस्तक पढ़कर गोलमालमें पड़नेसे बचना भी सम्भव है। एक पुस्तक कहती है अमुक दशामें गरम पानीका इस्तेमाल करना चाहिये। दूसरी उसी दशाके लिये ठण्डे पानीकी व्यवस्था करती है। नये पढ़नेवालोंके लिये यह बड़ी आफन होती है। इन प्रकारणोंमें ऐसे विरोधी प्रयोगोंका व्यापारिति विचार किया गया है, और जिन्हें मूल पुस्तकें पढ़नी हों, वे उन्हें पढ़कर इसमें बतलाये परिणामोंमें फेरफार कर सकते हैं। अतएव यह माननेमें काँई चाधा नहीं जान पड़ती कि इण्डियन ओपीनियनके अधिकांश पाठकोंके ये प्रकरण थोड़े बहुत उपयोगी सिद्ध होंगे।

हमलोगोंको जरासे रोगोंमें भी तुरन्त डाक्टर, वैद्य या हकीम के यहाँ दौड़नेकी आदत पढ़ गयी है। और न सही तो नाऊ (हजाम या पड़ोसीकी सलाहसे ही दवा ले लेते हैं। हम माने बैठे हैं कि दवा बिना रोग नहीं जाता। यह भारी भ्रम है। इसकी बदौलत जितनी तकलीफ उठायी और उठा रहे हैं उतनी अन्य कारणोंसे न भोगी है न भोगेंगे। दर्दके माने दुःख है। रोगका भी यही अर्थ है। बीमारीका इलाज वाजबी है, लेकिन उसके दूर करनेको दवा लेना व्यर्थ है, यही नहीं बहुत बार उससे तुकसान होता है। घरमें पढ़े कूड़ेको ढाँप देनेका और दवाका एकसा असर होता है। ढाँप देनेसे कूड़ा सड़कर हमें हानि पहुंचाता है। ढक्कन सड़ जानेपर वह कूड़ेके ढेरको और बढ़ाता है, तब हमें सब निकालना पड़ता है। यही दशा दवा लेनेवालोंकी होती है और जो हम इस कूड़ेको निकाल दें तो घर जैसा-का-तैसा साफ हो जाय। रोग-दुःख देकर प्रकृति हमें सूचित करती है कि शरीरमें कूड़ा इकट्ठा हो गया है। प्रकृतिने शरीर हीमें कूड़ा निकालनेके रास्ते बना रखे हैं और जब-जब रोग हों तब तब हमें समझना चाहिये कि प्रकृतिने अब हमारे शरीरसे कूड़ा निकालना शुरू किया है। हमारे घरका कूड़ा साफ करने आनेवालेका हम उप-

कार मानते हैं । अगर उसके कूड़ा साफ करते समय जरा दिक्कत भी होती है तो हम उसे बरदाश्त कर लेते हैं । वैसे ही प्रकृतिके हमारे शरीररूपी घरमेंसे कूड़ा साफ करते समय यदि हम शान्त रहे तो हमारा शरीर साफ हो जाय और हम नीरोग हो जायें । मान लीजिये हमें सर्दी हुई, अब हमें तुरन्त किसी दवाके लिये— अदरक खानेके लिये दौड़-धूप करनेकी जरूरत नहीं । क्योंकि हम जानते हैं कि हमारे शरीरके अमुक भागमें कूड़ा था, उसे प्रकृति निकाल रही है । हमें उसे मार्ग देना चाहिये, इससे सफाई हो जायगी । प्रकृतिकी प्रतिकूलता करनेपर इसका एक काम और बढ़ जायगा, कूड़ा साफ करना और हमसे लड़ना । हम चाहें तो प्रकृतिकी सहायता कर सकते हैं । कूड़ा इकड़ा होनेके कारणको दूर करें जिसमें वह बढ़े नहीं, अर्थात् उस बीचमें खुली हवामें उचित व्यायाम करें जिससे चमड़ेके पसीने द्वारा शरीरका कूड़ा बाहर निकल जायगा । शरीरकी नीरोगिताके लिये यह सर्वोत्तम नियम है, इसे हर आदमी आजमाकर देख सकता है । हमें केवल मनको वशमें रखना चाहिये । जिन मनुष्योंमें सच्ची ईश्वरभक्ति है उनका आचरण तो ऐसा होना ही चाहिये । मनको स्थिर रखनेमें निम्नलिखित विचार सहायक होंगे—वैद्यकी दवासे हम आराम हो ही जायेंगे इसका कोई ठेका नहीं ले सकता । वैद्योके हाथमें पड़े हुए बहुतेरे आदमी बीमार ही रहते हैं । ऐसा होता तो हमें ये प्रकरण ही न लिंखने पड़ते और आपका जीवन बड़े सुखमें बीतता होता ।

अनुभवसे तो यह मालूम होता है कि जिस घरमें एक बार दवा देवीका प्रवेश हो जाता है वहाँसे फिर वह निकलनेका नाम ही नहीं लेती । अनगिनित आदमी जन्मभर किसी-न-किसी रोगमें फँसे रहते हैं, दवा-पर-दवा लैते रहते हैं । आज इस वैद्यके पास केल उस डाकटर के । रोग दूर करनेवाले वैद्यकी तलाशमें हमेशा भट्टकते रहते हैं और अन्तमें स्वयं हैरान हो और दूसरोंको हैरान

करनेके बाद तड़प-तड़पकर परलोक सिधार जाते हैं। प्रसिद्ध जज परलोकवासी स्टीवन साहबने, जो हिन्दुस्तानमें भी रह गये हैं—एक बार कहा था कि जिन वनस्पतियोंके सम्बन्धमें वैद्य लोग बहुत कम जानते हैं, उन्हे उन शरीरोंमें जिनके विषयमें वे वनस्पतियोंकी अपेक्षा भी कम जानते हैं; पहुँचाते हैं। पूर्ण अनुभव प्राप्त होनेके बाद वैद्य स्वयं भी यही विचार प्रकट करने लगते हैं। वैद्यके सम्बन्धमें दुनियाके कुछ प्रसिद्ध डाक्टरोंके मत सुनिये—

डाक्टर मेजेन्द्री—वैद्यक महा पाखण्ड है। सर एस्टली कपूर (प्रसिद्ध डाक्टर) “वैद्यक शास्त्र अटकलके सहारे रचा गया है।” सर जान फारब्ज—वैद्योंका रसायनपन मौजूद रहते भी बहुतेरे मनुष्योंका रोग प्रकृतिने ही दूर किया है। डाक्टर वेकर—ज्वरसे जितने बीमार मरते हैं उससे कहीं अधिक उधर रोगकी दवाए मरते हैं। डाक्टर फ्राथ—डाक्टरीसे ज्यादा भूठा रोजगार दुनिया-में शायद ही हो। डाक्टर टामस वाटसन—हमलोगोंका व्यवसाय बहुत प्रश्नोंके सम्बन्धमें शक और शुबहोंसे भरा हुआ है। डाक्टर फाजवेल-वैद्यक दुनियासे उठ जाय तो मनुष्य ज्ञातिका अक्यनीय लाभ हो। डाक्टर फ्रेक—हजारों आदमी दवाइयोंसे मारे जाते हैं। डाक्टर मेंसन गुड—लड़ाई, महामारी और अकाल जितने आदमियोंको खाते हैं, उससे कहीं ज्यादा आदमी दवाइयोंकी भेंट चढ़ते हैं।

हम हर जगह देखते हैं कि जहाँ वैद्य बढ़े हैं वहीं रोग भी बढ़े हैं। जिन पत्रोंमें अन्य विज्ञापन नहीं आते उनमें भी दवाइयोंके बड़े-बड़े विज्ञापन तो आ ही जायेंगे। इरिडियन ओपी-नियन्में जब उसके कार्यकर्त्ता विज्ञापन संग्रहके लिये जाते थे उस समय दवा वेचनेवाले अपने विज्ञापन छापनेपर बड़ा जोर देते और अच्छे दाम देनेका लोभ दिखाते। एक पैसेकी दवाके लिये हम एक रुपया देते हैं। प्रायः दवावाले यह नहीं प्रकट करते कि

उनकी दवा किन चीजोंके मेलसे बनी है। 'गुप्त दवाइयाँ' इस नामसे एक किंताब किसी दवा बेचनेवालैने ही हालमें प्रकाशित की है। उसका उद्देश्य है कि लोगोंको भटकना न पड़े। उसमे उसने बतलाया है कि सार्सापरिला, फ्रूटसाल्ट, सीरप वगैरह नामी-नामी (पेटेण्ट), दवाइयोंके लिये हम २। से ५, तक कीमत देते हैं। असलमें वह एक पैसेदे एक आनेतककी होती है। इस हिसाबमें कम-से-कम छत्तीस गुनी और अधिकसे अधिक तीन सौ छत्तीस गुनी कीमत अर्थात् साढ़े तीन हजारसे पैतीस हजार तकका नफा दवाइयोंपर देते हैं।

हमारे पाठकोंको इतना समझ लैना चाहिये कि बीमारोंको डाक्टरोंके चक्रमें पड़नेकी जरूरत नहीं है। यकायक दवा लैनेकी आवश्यकता भी नहीं। लैकिन अधिकांश मनुष्योंको इतना सब नहीं होता। साधारण मनुष्योंके मनमें यह बात नहीं जमती कि सभी डाक्टर अविश्वासी हैं और दवा हमेशा बुरा असर करती है। इन लोगोंको निम्न बातोंका ख्याल रखना चाहिये :— जहाँ-तक समझ हो सब्र करो, डाक्टरोंको न सताओ और बुलाना ही हो तो किसी भलैमानसके पास जाओ, उसकी सलाहपर चलो, दूसरेको जब वह कहे तभी बुलाओ। तुम्हारा रोग तुम्हारे डाक्टरके हाथमें नहीं है। तुम्हारी आयु होगी तो जरूर आराम हो जाओगे और तदबीर करनेपर भी तुम न बचो या तुम्हारे आत्मीय न बचें तो समझना चाहिये कि यह भी जीवनका एक परिवर्त्तन ही है।" इन्हीं विचारोंके अनुसार चलनेकी इच्छासे ये प्रकरण लिखे गये हैं। इनमें शरीर रचना, हवा, पानी, खुराक, कसरत, कपड़ा, पानी और मिट्टीके इलाज, आकस्मिक घटनाएँ, शिशुपालन, गर्भ समयमें खी-पुरुषका कर्तव्य, साधारण न देख पड़नेवाले 'रोग इन' विषयोंके सम्बन्धमें मैं पाठकोंके साथ विचार करना चाहता हूँ।

फिनिक्स-नेटाल } —मोहनदास करमचन्द गांधो

# विषय सूची

## पहला भाग

विषय	पृष्ठ
आरोग्य	१
हमारा शरीर	३
हवा	६
पानी	१५
खुराक	१६

## दूसरा भाग

विषय	पृष्ठ
हवा	६६
जल-चिकित्सा	६८
मिट्टीका उपचार	७६
बुखार और डसके इलाज	७८
कद्द, संग्रहणी, पेचिश	
बवामीर	८२
छूतके रोग, शीतला, चेचक	८४
छूतके और और रोग	८२

विषय	पृष्ठ
कितना और कितनी बार खाना चाहिये ?	४३
कसरत	४७
पोशाक	५२
गुह्य प्रकरण	५६
( कुछ उपचार )	
विषय	पृष्ठ
सौरी	६७
शिशुपालन	१००
आकस्मिक घटनाएँ —	
„ „ छवना	१०५
„ „ जलना	१०८
„ सर्प डसना	११०
„ विच्छूका डङ्क	११६
पूर्णाहुति	११७

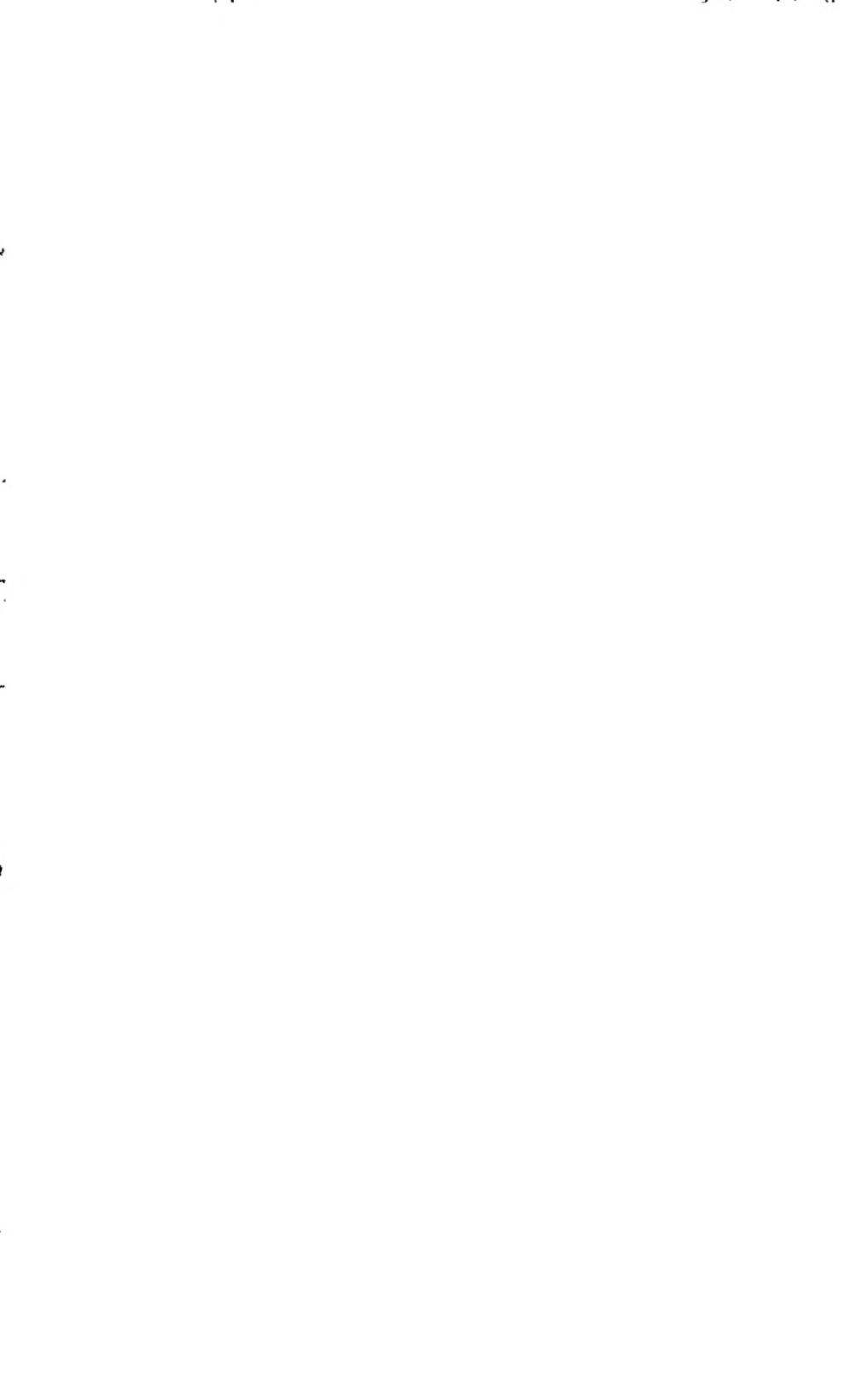
## प्रकाशकका निवेदन

आरोग्य साधन जगत्प्रसिद्ध साधुचरित्र, वीर सत्याग्रही महात्मा मोहनदास करमचन्द्र गांधीकी गुजराती पुस्तकका अनुबाद है। आरोग्यका सज्जा अर्थं बतलानेवाली ऐसी दूसरी पुस्तक शायद ही मिले। इसमें अटकलपच्चू बातें नहीं हैं। वल्कि महात्माजीके वीसों वर्षोंके अनुभव सञ्चित हैं। इसके अनुसार चलनेसे जीवन सुख और शान्तिमय हो सकता है। आशा है, इन विचारोंका घर-घर प्रचार होगा।

# आरोग्य राधन



महात्मा गांधी



# ज्ञानारोग्य-साधना

—\*—

## पहला भाग

—\*—

### १—आरोग्य

साधारणतः लोग उस मनुष्यको नीरोग समझते हैं जो मजेमें खाता-पीता है, चलता-फिरता है और वैद्यको नहीं बुलाता। पर सोचनेसे मार्ग म होगा कि लोग इसमें भूलते हैं। ऐसे उदाहरणोंकी कमी नहीं है कि खाते-पीते और चलते फिरते मनुष्य भी रोगी हैं लेकिन बीमारीकी परवाह न करनेके कारण अपनेको नीरोग मान बैठे हैं। बिलकुल नीरोग मनुष्य दुनियामें बहुत ही थोड़े मिलेगे।

एक अगरेज लेखकका कथन है, कि नीरोग उन्हीं मनुष्योंको कहना चाहिये जिनके शुद्ध शरीरमें शुद्ध मनका वास हो। मनुष्य केवल शरीर ही तो नहीं है। शरीर तो उसके रहनेकी जगह है। शरीर, मन और इन्द्रियोंका ऐसा घना सम्बन्ध है कि इनमें किसी एकके विगड़नेपर बाकीके विगड़नेमें जरा भी देर नहीं लगता। शरीरकी उपमा गुलाबके फूलके साथ दी गई है। गुलाबके फूलका ऊपरी भाग तो उसका शरीर है और सुगन्धि उसकी आत्मा। कागजके गुलाबको कोई पसन्द नहीं करता। सूचनेसे उसमें गुलाबकी सुगन्धि नहीं आवेगी; असली गुलाबकी परंख चास ही है। जैसे गुलाबके समान दिखाई पड़नेवाले, गन्धहीन फूलको लोग फेंक देते हैं वैसे ही ऐसे शरीरपर किसी का प्रेम नहीं

हो सकता जो ऊपरसे देखनेमें तो अच्छा लगता है पर उसके अन्दर रहनेवाली आत्माके व्यवहार ठीक नहीं होते । बुरे चरित्रके लोग नीरोग नहीं गिने जाते । शरीर और आत्माका ऐसा गहरा सम्बन्ध है कि जिसका शरीर नीरोग होगा उसका मन अवश्य ही शुद्ध होगा । पाश्चात्य देशोमें उस मतका एक पंथ ही है कि जिसका मन शुद्ध होता है उसके शरीरमें रोग होते ही नहीं, और हुए भी तो वह शुद्ध मनके जौरसे अपना शरीर नीरोग कर सकता है । सार यह है कि आरोग्यका दृढ़ साधन हमारा मन ही है, मनकी शुद्धिसे ही आरोग्य प्राप्त होता है ।

तामसिकता, आलस्य, बहरापन ये सारे बीमारीके चिह्न हैं । कितने डाक्टर तो चारी आदि दुर्गुणोंको भी बीमारी ही मानते हैं । विलायतमें कितनी ही धनी लियाँ दूजानोंसे बहुत मामूली-मामूली चीजें चुराती देखी गयी हैं । वहाँ डाक्टर इसे 'क्लेप्टेमेनिया' की बीमारी कहते हैं । कुछ मनुष्योंको खूनखराबी किये विना कल नहीं पड़ती । यह भी एक तरहका रोग है ।

अब हम कह सकते हैं कि जिनका शरीर अखण्ड है, शरीर-में किसी तरहकी कमी नहीं, डॉत ठोक है, कान, आँख इत्यादि मौजूद हैं, नाक नहीं बहती, चमड़ेसे पसीना बहता है और बसाता नहीं, पैर नहीं बघाते, मुँहसे बू नहीं निकलती, हाथ-पैर साधारण काम कर सकते हैं, जो विषयोंमें नहीं फँसे रहते, न बहुत मोटे हैं न पतले ; जिनकी इन्द्रियाँ, मन सदा बशमें रहता है वे ही नीराग हैं । आरोग्य प्राप्तकर उस भोगना आसान काम नहीं है । हमें ऐसा आरोग्य न मिलनेका कारण यह है कि हमारे माता पिताको ऐसा आरोग्य प्राप्त नहीं । एक बहुत बड़े लेखकने लिखा है कि माता-पिता हर तरहसे योग्य हों तो उनकी सन्तति उनसे बढ़ी-चढ़ी होनी चाहिये । विकाशवादी भी इसे मानते हैं । विलकुल नीरोग मनुष्यको मौतका डर नहीं रहता । हमारा मौतसे बहुत डरना सावित करता है कि हम नीरोग नहीं-

## २—हमारा शरीर

क्षिति, जल पावक, पत्रन पुनि पंचम गगन विचार ।  
पञ्च तत्वके पिण्डको नाम भयो संसार ॥

ऊपरके दोहेमें शरीरका वर्णन अच्छी तरह आ जाता है । इसमें कही हुई पृथ्वी अर्थात् मिट्टी, जल, आग, आकाश और चायुके मैलसे प्रकृति और उसके भी बनानेवाले पुरुषने जो खेल रचा उसीको हम संसार कहते हैं । संसार जिन चीजोंसे बना है उन्हींसे यह मिट्टीका पुतला—जिसे हम अपना शरीर कहते हैं—बना है । कहावत है कि 'यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे' जैसा देहमें वैसा देशमें । इससे पता लगेगा कि शरीर निर्वाहिके लिये साफ मिट्टी, साफ पानी, धूप, सूर्य, साफ और खुला मैदान (आकाश) तथा साफ हवा बहुत जरूरी है । इनमेंसे किसी भी तत्वसे डरनें की जरूरत नहीं । इनमेंसे शरीरके प्रमाणके अनुसार किसी भी तत्वकी कमी हो जाते ही शरीरमें बीमारी पैदा होती है ।

चाम, हड्डी, मॉस और खूनसे शरीर बना है । इसमें मुख्य आधार हड्डियाँ हैं, इन्हींके बल हम सीधे खड़ा हो सकते तथा चलते-फिरते हैं । हड्डियाँ शरीरके कोमल भागोंकी रक्षा करती हैं । खोपड़ीसे दिमाग और पर्सिलियोंसे हृदय तथा फेफड़ोंकी रक्षा होती है । डाक्टरोंकी गिनतीसे सारे शरीरमें १३८ हड्डियाँ हैं । हड्डियोंको उपरी भाग सख्त किन्तु भीतरी भाग पोला और नरम हाता है । हड्डियाँ जहाँ एक दूसरेसे जुड़ती हैं वहाँ मज्जाका परदा होता है । यह मज्जा भी नरम हड्डियोंमें ही गिनी जाती है ।

हमारे दॉत भी हड्डी ही हैं । पहले बचपनमें दूधिया दांत

निकलते हैं। उन सबके गिरनेपर अन्नके दाँत निकलते हैं। इनके गिर जानेपर फिर नहीं निकलते। दूधके दाँत ६ से ८ महीनेके बाद निकलने लगते हैं और दो ढाई वर्सकी उम्रतक अधिकतर निकल आते हैं। अन्नके दाँत पाँच वर्सके बाद निकलने लगते हैं और १७ से २५ वर्सकी उम्रतकमें सब निकल चुकते हैं। डाढ़े (चौभर सबसे पीछे निकलती हैं।

चमड़ेको छूनेसे बहुत जगह हमको माँसका लचलचापन मालूम होगा। माँसके इस भागका नाम स्नायु है। हमारे ज्ञान-तन्तु इन्हींके द्वारा अपना काम करते हैं। स्नायुओं (पुढ़ों) द्वारा ही हम अपने हाथ सिकोड़ सकते हैं, फैला सकते हैं, जबड़े हिला सकते हैं, आँखे बन्द कर सकते हैं।

हम इस पुस्तकमें शरीर सम्बन्धी विशेष ज्ञानका वर्णन नहीं करना चाहते। न मुझे स्वयं उतना ज्ञान ही है, वात भलीभांति समझमें आ जाने योग्य वर्णन किया जायगा। अब शरीरके मुख्य भागोंका विचार करना चाहिये। सबसे मुख्य भाग पाकाशय अथवा मेदा (कोठा है। इसके ज्ञानभर भी आलस्य करनेसे हमारा सारा शरीर ढीला और शिथिल हो जाता है। मेदेपर हम जितना भार डालते हैं उतना सहनेकी ताकत बड़े-बड़े विकराल जन्तुओंमें भी नहीं होती। मेदा भोजनको पचाकर उसके द्वारा शरीरका पोषण करता है। इस भागसे शरीरको वही सहायता मिलती है जो रेलगाड़ीको एक्जिनसे। मेदा पसलियोंके अन्दर चायी और होता है। इसमें अनेक कियाएँ होकर भिन्न भिन्न प्रकारके रस तैयार होते हैं और भोजनका तत्व खींचता है। यहा हृद्धा निकम्मा पदार्थ मलमूत्र बनकर आँतोंके रास्ते बाहर निकल जाता है। इसके ऊपरी हिस्सेमें क्लेजेका वॉया भाग है। मेदेकी चायी और तिळी है। क्लेजा पसलियोंके अन्दर दाहिनी और है। इसका काम खून साफ करना और पित्त पैदा करना है। यह पित्त पाचन कियाके लिये बहुत ही उपयोगी होता है।

पसलियोंके नीचे खाली जगहमें अन्तःकरण अथवा रक्ताशय और फेफड़े हैं। अन्तःकरणकी थैली दोनों फेफड़ोंके बीच बायीं और रहती है। छातीमें दाहिनी और बायीं ओरकी मिलकर कुल ३४ हड्डियाँ हैं। पॉचवीं और छठीं पसलियोंके बीचमे कलेजेकी धुकधुकाहट होती है। हमारी दाहिनी और बायीं ओर दो फेफड़े हैं। ये श्वासनलीके बने हुए हैं। इनमे हवा भरी रहती है, और उनसे खून साफ होता है। श्वासनलों द्वारा ही फेफड़ोंमें हवा पहुँचती है। हवा नथनोसे जानी चाहिये। नाकसे गई हुई हवा गर्म होकर फेफड़ोंमें पहुँचती है। बहुतेरे मनुष्य अज्ञानवश मुँहसे साँस लेते और हानि उठाते हैं। मुँह खाने इत्यादिके लिये है। साँस हमेशा नाकसे ही लेनी चाहिये।

अब देहके आधाररूप, वहनेवाले खूनपर विचार करना चाहिये। खूनसे हमारा पोषण होता है। वह भोजनमेंसे पोषकभागको खींचकर निरूपयोगी भागको मलमूत्रके रूपमे बाहर निकाल देता और सारे शरीरको गरम रखता है। खून शरीरके अन्दरकी नलियों, नसों द्वारा सदा फिरां करता है। खूनकी गतिके कारण ही हमारी नाड़ी एक मिनटमें लगभग ७२ बार चलती उछलती है। बच्चोंकी नाड़ी तेज चलती है। बूढ़ोंकी सुस्त है।

खूनकी सफाईका सबसे बड़ा साधन हवा है। शरीरमें चक्र लगाकर जो खून फेफड़ोंमें जाता है वह निकम्मा हो जाता है। उसमें जहरीले पदार्थ पैदा हो जाते हैं। जो हवा भीतर जाती है वह इन जहरीले पदार्थोंको खींच लेती है और अपनेमें मिली हुई प्राणवायु खूनको दे देती है। यह क्रिया सदा होती रहती है। भीतर गई हुई हवा खूनके जहरीले पदार्थको लेकर बाहर निकल आती है और प्राणवायु खूनमें मिलकर नसोंके द्वारा सारे शरीरमें चक्र लगाया करता है। इससे समझा जा सकता है कि बाहर निकली हुई साँस कितनी जहरीली होती है। हवाका प्रभाव हमारे शरीरपर बहुत अधिक रहता है इसलिये अब उसका विचार करना चाहिये।

### ३—हवा

शरीरको तीन प्रकारकी खुराक आवश्यक है ; हवा, पानी और अन्न । इनमें हवा सबसे जरूरी चीज़ है । यही कारण है कि प्रकृतिने उसे इतनी अधिकतासे उत्पन्न किया है कि वह हमें बिना मोल मिला करती है । लेकिन आजकलके सुधारोंने हवाके भी दाम कर दिये हैं । इन जमानेमें हवा खानेके लिये बाहर जानेकी ज़रूरत होती है और उसमें पूरे दाम लगते हैं । बम्बई-वालोंकी तन्दुरुस्ती माथेरनकी हवासे सुधरती है । मलावारकी पहाड़ीपर उन्हें और भी अच्छी हवा मिलती है ; परन्तु दाम चाहिये ; डरबनके रहनेवालोंको अच्छी हवा लैनी हो तो बेरिया जाकर रहना चाहिये ; इसमें भी दामका काम है । इसलिये इस जमानेमें यह कहना कि 'हवा मुफ्त मिलती है' असङ्गत जान पड़ता है ।

पर हवा मुफ्त मिले या दामोंसे, इसके बिना काम घड़ीभर भी चलना कठिन है । पहले आप पढ़ चुके हैं कि खून सारे शरीरमें फिरकर फेफड़ोंमें आकर साफ होता और फिर लौट जाता है ; दिन-रात यही क्रिया हुआ करती है । हर सॉससे जो हमारे शरीरसे बाहर निकलती है जहरीली हवा बाहर निकला करती और बाहरकी हवासे प्राणवायु श्वासके द्वारा अन्दर जाकर खूनको साफ करता रहता है । यह श्वास निकालने और लैनेका काम हरदम हुआ करता है और इसीपर मनुष्य का जीवन निर्भर है । पानीमें छूबकर मरना क्या है ! यही कि हम शरीरके अन्दरके वायुको बाहर नहीं निकाल सकते और न अपने शरीरमें प्राणवायु दाखिल कर सकते हैं । पन्डुब्बे बखतर पहिन-कर पानीमें उतरते हैं और पानीके ऊपर रहनेवाली नदीके द्वारा बाहरकी हवा लेते हैं ; इसीसे वे लोग बहुत देरतक पानीके अन्दर रह सकते हैं ।

डाक्टरोंने प्रयोगसे सिद्ध किया है कि यदि मनुष्यको पाँच

मिनट भी हवाके बिना रखा जाय सूखेह मरजायमात्र। लकड़ी-  
कभी माँकी बगलमें दबे हुए लालक हर्म घुटकर मर जाते हैं।  
भूलसे बच्चेका मुँह और नाक दबे करतेहैं बाहरकी हवा जैसे  
नहीं मिल पाती।

इससे यह समझमें आ जाता कि हवा हमारी सबसे आव-  
श्यक खुराक है और वह हमें बिना मांगे मिलना कूपी है। पानी  
और अनाज तो हमें पता लगाने और मानवपूर्वी बिल्कुल, परन्तु  
हवा हम बिना अपनी इच्छाके ही पाते रहते हैं।

हम जैसे गन्दा पानी पीते और बुरा भोजन करते हिचकते  
हैं वैसे ही गन्दी हवामें सॉस लेनेसे भी हमें हिचकना चाहिये;  
परन्तु हम गन्दी हवाका जितना इस्तेमाल करते हैं उतना खराब  
अन्न और पानीका नहीं करते। कारण, हमलोग मूर्तिपूजक हैं;  
मूर्तिमान-प्रत्यक्ष बातोंकी ओर ही। हमारा विशेष ध्यान रहता है।  
हवाको हम आँखोंसे नहीं देख सकते; इससे इस बातका ख्याल  
नहीं होता कि हम सॉससे कितनी खराब हवा भीतर ले जाया  
करते हैं। हम दूसरेका जूठा भोजन करते हिचकते हैं, जूठा पानी  
पीते विचार करते हैं, और इसमें धूणा न हो, तो भी इसमें तो  
सन्देह नहीं कि दूसरेका कै किया हुआ अन्न और पानी तो हम  
कभी प्रहण न करेंगे। अक्षालपीड़ित भूखां मनुष्य भी मरना  
केंद्र करेगा परन्तु उसे नहीं खायगा। परन्तु हम लोग मनुष्योंके  
द्वारा कै की हुई—सॉससे बाहर निकाली हुई—हवा बिना किसी  
प्रकारकी धूणा और संकोचके अपने नाकसे मुँहके अन्दर खींचते  
रहते हैं। आरोग्यशास्त्रके नियमानुसार कै की हुई हवा उतनी  
ही खराब है जितना कि कै किया हुआ अन्न। यह साधित हो  
चुका है कि एक मनुष्यके सॉससे बाहर निकली हुई हवा किसी  
दूसरे मनुष्यके फेफड़ोंमें दाखिल कर दी जाय तो तुरन्त ही उसकी  
सृत्यु हो जायगी। आश्चर्य है कि बहुतेरे मनुष्य एक ही कोठरीमें  
सटकर बैठते, सोते तथा संडी हवामें हरदम सॉस लेते रहते हैं।

सौभाग्यवश हवा ऐसी चलती है कि हरदम उड़ती रहती है, तुरन्त फैल जाती है और बारीक छेदोंमें भी घुस सकती है। तझ कोठरीमें भी दरवाजेकी दराजी तथा ऊपरी रास्तोंसे बाहरी हवा थोड़ी बहुत आती रहती है, इसलिये हमलोग बिलकुल ही कै की हुई हवा माँससे फिर अन्दर नहीं ले जाते; उसमें कुछ न-कुछ ताजी हवा मिल जाती है। हम जब हवा बाहर निकालते हैं वह निरन्तर साफ हुआ करती है। खुली हवामें साँस लैनेपर अन्दरसे निकली हवा उसमें मिलकर तुरन्त फैल जाती है। प्रकृतिके नियमानुसार वह भी साफ हो जाती है। प्रकृति साफ हवाके परिणामको सदा स्थिर रखती है। इस छोटी-सी पृथ्वीके चारों ओर हवा बहुत बड़े परिणाममें फैली हुई है।

अब हम सहजमें समझ सकते हैं कि ज्यादा आदर्मी क्यों बीमार और बमजोर रहा करते हैं? बेखटके कहा जा सकता है कि सौमें निन्नानबे मनुष्योंकी बीमारीका कारण खराब हवा ही है। क्यों, बुखार और अन्य अनेक छूतवाले रोगोंका कारण हमारी साँससे ली हुई खराब हवा ही है। इसलिये इनके दूर करनेका पहला; सबसे सहज और अन्तिम उपाय यह है कि हमलोग साफ हवामें साँस ले। इसकी बराबरी वैद्य, डाक्टर, हकीम कोई भी नहीं कर सकता। क्यरग, फेफड़े सड़ जानेकी निशानी हैं। फेफड़े जहरीली हवासे ही सड़ते हैं। जैसे बुरा कोयला भरनेसे एक्जिन खराब हो जाता है वैसे ही खराब हवासे फेफड़े बिगड़ जाते हैं। आजकलके डाक्टरोंकी राय है कि क्षयरोगीके लिये सबसे अच्छा और पहला उपाय उसे चौबीसों घण्टे खुली हवामें रखना है। इसके बिना और कोई उपाय काम नहीं करता।

हम केवल फेफड़ोंसे ही हवा नहीं लेते हैं, चमड़े ढारा भी उसका कुछ भाग हमारे अन्दर जाया करता है। चमड़ेमें जो अनेक बारीक छेद हैं उनसे भी हवा लिया करते हैं।

हम सबको जानना चाहिये कि ऐसी जरूरी हवाको कैसे साफ रखा जा सकता है। जरा समझदार होते ही बच्चेको हवाकी उपयोगिताका ज्ञान करा देना बहुत जरूरी है। यदि यह बयान पढ़नेवाले इस अति सहज किन्तु परमावश्यक कार्यको अर्थात् स्वयं हवाके बारेमें साधारण ज्ञान प्राप्त कर उसके अनुसार व्यवहार करेंगे और अपने लड़कोंको भी उसकी शिक्षा देंगे और उनसे भी उनके अनुसार व्यवहार करावेंगे तो मैं अपनेको कृतार्थ समझूँगा।

हमारे पाखाने, बाड़े और बेजगह पेशाब करनेके स्थान ही हवा बिगाड़नेके प्रधान साधन हैं। पाखानोंकी गन्दगीसे होनेवाली छानियोंका खयाल बहुत ही कम आदमियोंको होता है। बिज्जी, कुत्ते पाखाना फिरनेके पहले पञ्जोंसे एक गढ़ा-सा खोद लेते हैं और पाखाना फिरकर उसपर धूल डाल देते हैं। जहाँ नये ढङ्गके पार्हीके नलबाले पाखाने न हों वहाँ हमें भी ऐसा ही करना चाहिये। पाखानेको टीनके पीपे या मिट्टीके गंभलेमें राख या सूखी मिट्टीसे पूँग ढक दे इससे बदबू नहीं फैलती और मैलेसे उड़कर शरीरपर बैठनेवाली मक्खी आदिसे भी बचाव रहता है। जिसकी सूँधनेकी शक्ति नष्ट नहीं हो गई वा मैलेकी बदबूकी आदत नहीं पड़ गई है वह समझ सकता है कि मैला खुला रहनेसे हवामें छिकतनी बदबू फैलती है। अगर हमारे भोजनमें कोई पाखाना मिलाकर आगे लाकर रखे तो देखते ही कै हो जायेगी; परन्तु पाखानेकी बदबू मिली हवाको हम बेखटके निगल जाते हैं। चास्तवमें उसमें और पखाना मिले हुए भोजनमें तिलभर भी फरक नहीं। इतना भले ही समझ लीजिये कि पाखाना मिला हुआ भोजन तो हमें आँखोंसे देख पड़ता है और यह पाखानेकी बदबू मिली हुई हवा नहीं देख पड़ती।

‘पाखानेकी बैठक, संडास इत्यादि सूख साफ रखनी चाहिये।’

हमलोग ऐसे कामोंसे शर्माते हैं, उनके करनेमें हमें घृणा होती है परन्तु असलमें तो हमें घृणा होनी चाहिये ऐसे प्राखानोंको काममें लानेमें, साफ करनेमें नहीं। जो मैला हमारे शरीरके अन्दरसे निकलता है और जिसे हम दूसरे मनुष्यसे उठवाते हैं, उसे स्वयं साफ करनेमें क्या हर्ज है ? इस काममें तनिक भी बुराई नहीं है। यह बात हमें स्वयं सीखकर अपने बच्चोंको भी सिखानी चाहिए। जब बाल्टी मैलैसे भर जाय तो उसे उठा लै जाकर मैला दो फीट गहरे गड़ेमें डालकर उसपर मिट्टीकी खूब मोटी तह जमा दे। बाहर पाखाना जानेकी आदत हो तो घरसे खूब दूर जाना चाहिये। वहाँ बाहर पैर या हाथसे एक छोट-सा गड़ा खोदकर अपना काम करे और खोदी हुई मिट्टी उसके ऊपर पाट दे।

हम मनमानी जगहोंमें पेशाब करके भी हवा गन्दी करते हैं। यह आदत बिलकुल छोड़ देनी चाहिये। जहाँ पेशाबका नियत स्थान न हो वहाँ घरसे दूर जाकर सूखी जमीनपर पेशाब करें और उसपर धूल डाल दें। मैला बहुत गहराईमें न गड़ें। एक तो इस हालतमें उसपर सूर्यकी गर्मीका असर नहीं होता, दूसरे गड़े हुए मैलैसे आसपासके पानीके सौतोंके बिगड़ जानेका खटका रहता है।

हमलोग फर्शपर, बरामदेकी जमीनपर, आँगनमें, दीवारोंपर हर जगह बिना विचारे पिचपिच थूका करते हैं; यह बड़ी बुरी आदत है। थूक बहुधा जहरीला होता है। क्षयरोगीका थूक तो बहुत ही जहरीला समझा जाता है। उसके जन्तु उड़कर दूसरोंकी सौसमें मिल जानेसे बड़ा नुकसान पहुँचाते हैं। इसके सिवा थूकनेसे घर इत्यादि बहुत गन्दे हो जाते हैं। हमारा कर्त्तव्य है कि घरमें जहाँ-तहाँ न थूकथूकदानी रखें और रस्ता चलते थूकनेकी आवश्यकता मालूम हो तो जहाँ सूखी जमीनपर खूब धूल हो वहाँ थूकें। इससे थूक सूखकर मिट्टीमें मिल जायगा और

नुकसान कम पहुँचा सकेगा। अनेक डाक्टरोंकी राय है कि ज्ञाये रोगीको तो केवल ऐसे बरतनमें ही थूकना चाहिये जिसमें जन्तु-नाशक दवा पड़ी हुई हो। ज्ञाये रोगीके बहुत धूल पड़ी हुई जमीन-पर थूकनेसे भी थूकके जन्तुओंका नाश नहीं होता, यह धूल थूकमें आये हुए जन्तुओंको अपने साथ लै हवामें उड़कर लोगोंको नुकसान पहुँचाती है। चाहे यह राय सच हो या भूठ, किन्तु हम इससे इतना तो अवश्य समझते हैं कि जहाँ-तहाँ थूकनेकी आदत गन्दी और नुकसान पहुँचानेवाली है।

कुछ लोगोंमें शाक-भाजी इत्यादिके छिलके, पड़े-पड़े सड़ जानेवाले और रंधे हुए अन्नको जहाँ-तहाँ फेंक देनेकी आदत होती है। यदि ये चीजें थोड़ी गहराईमें गाढ़ी दी जायें तो उससे हवा भी न बिंगड़े और कुछ दिनोंमें उनकी उपयोगी खाद बन जाय। कोई भी सड़नेवाली चीज खुली न फेंकनी चाहिये।

इच्छां हो तो इन सूखनाओंके अनुसार बर्तना कुछ कठिन नहीं है।

हमारी बुरी आदतोंसे हवा कैसे बिंगड़ती है और उसकी खराबी कैसे रोकी जा सकती है इसपर विचार करनेके बांद अब हमें इसपर विचार करना है कि हवा कैसे लेनी चाहिये।

पीछे कहा गया है साँस लेनेका मार्ग नाक है—मुँह नहीं, पर ठीक तरहसे साँस लेनेवाले मनुष्य बहुत कम मिलेंगे। बहुतेरे मनुष्य मुँहसे साँस लेते हैं। यह आदत हानिकारक है। मुँहसे ज्यादा ठण्डी हवा लेनेसे सर्दी हो जाती है, गला बैठ जाता है। मुँहसे साँस लेनेवालोंके फेफड़ोंमें हवाके रजकण चले जाते हैं। और उनसे प्रायः फेफड़ोंको बहुत हानि पहुँचती है। विलायत जैसे शहरोंमें इसका प्रत्यक्ष अनुभव तुरन्त हो जाता है। वहाँ नवम्बर महीनेमें बहुत कुहरा पड़ता है। यह कारखानोंकी चिम-नियोंके धुएसे मिलकर पीला हो जाता है। इसमें बारीक काले धूलके कण होते हैं। इनमें भरी हुई हवाको मुँहके रास्ते ग्रहण

करनेवाले थूकमें ये कण दिखाई पड़ते हैं। इससे बचनेके लिये कितनी ही खियाँ—जिन्हें नाकसे साँसें लैनेकी आदत नहीं होती, मुँहपर खास तरहका जालीदार कपड़ा बाँधे रहती है। यह चलनीका काम देता है। इसमेंसे गई हुई हवा साफ होकर जाती है। खोलकर देखनेसे प्रायः इसमें धूलके कण दिखलाई पड़ते हैं। प्रकृतिने नाकके भीतर ऐसी ही चलनी बना रखी है। नाकसे ली हुई हवा साफ होनेके बाद ही फेफड़ोंमें जाती है, इतना ही नहीं, नाकसे ली हुई हवा गरम होकर अन्दर उतरती है। इसलिये आरोग्यके ध्यानसे हर मनुष्यको नाकसे ही साँस लैना सीखना चाहिये। यह कठिन नहीं है। बोलने आदिके काम न होनेपर मुँह बेन्द रखना चाहिये। जिन्हें मुँह खुला रखनेकी आदत पड़ गई हा वे रातके समय मुँहपर पट्टी बोधकर सोचें तो उन्हें चिवश होकर नाकसे ही साँस लैनी पड़ेगी। साँस सबेरे खुली हवामें खड़े होकर बीस दफे नाकसे लम्बी साँस लैनी चाहिये। नीरोग और नाकसे साँस लैनेवाला मनुष्य भी सदा साफ हवामें इस प्रकार साँस ले तो छाती मजबूत और चौड़ी हो जायगी। यह अभ्यास हर मनुष्यके करने लायक है। अभ्यासके शुरूमें छाती नाप लें और एक महीनेके बाद फिर नापें तो देखेंगे कि इतने ही दिनोंमें छाती चौड़ी हो गई है। सैंडो इत्यादि डम्बलकी कसरतोंका भी यही रहस्य है। भपाटेसे डम्बल घुमानेमें साँस लम्बी और जल्दी लैनी पड़ती है, इससे छाती चौड़ी और मजबूत होती है।

साँस लैनेकी विधि जान लैनेपर दिन-रात खुली हवा लैनेकी आदत डालनी चाहिये। हमलोगोंकी साधारण आदत है कि दिनभर तो घर या दूकानमें घुसे रहते हैं और रातको सन्दूक सरीबी कोठरीमें सोते हैं। एकाध खिड़की या दरवाजा रहा भी तो उसे बन्द कर लैते हैं। यह आदत बहुत ही बुरी है। यथा-सम्भव हरदम खुली हवामें साँस लें। कम-से-कम सोते समय तो

अवश्य ही ऐसी जगह के बरामदे या मैदान में लेटें, जहाँ काफी खुली हवा मिले।

जिन्हें यह सुभीता न हो वे अपनी कोठरी की खिड़कियाँ और दरवाजे जहाँतक हो सके खुले रखें। हवा हमारी चौबीसों घण्टे की खुराक है, इसलिये किसी रूपमें उससे डरनेकी जरूरत नहीं। यह कोरा बहम है कि सर्वेरेकी ठण्ठी हवा या खुली हवामें साँस लेनेसे बीमारी हो जाती है। जिन्होंने बुरी आदतोंसे अपने फेफड़े बिगाड़ लिये हैं उन्हें यकायक खुली हवामें साँस लेनेसे सर्दी हो सकती है, परन्तु इन मनुष्योंको भी सर्दीसे डरना नहीं चाहिये। यह सर्दी बहुत जल्द मिट जाती है। आजकल यूरोपमें दूरी रोगियोंके लिये ऐसे खुले मकान बनाये गये हैं जिनमें उन्हें खुली हवा मिल सके। हमारे देशमें महामारीका उपद्रव सदैव बना रहता है, इसका एकमात्र कारण हमलोगोंका हवा बिगाड़ना और बिगड़ी हुई हवामें साँस लेना है। यदि रखना चाहिये कि कमज़ोर मनुष्य भी खुली हवामें साँस ले तो इससे उसे लाभ ही होगा। खुली हवामें साँस लेना और हवाको शुद्ध रखना सीख लेनेपर हम बहुतेरे रोगोंसे सहज ही बच जायेंगे और हमपर जो गन्दा रहनेका दोषारोगण किया जाता है वह भी अधिकांशमें दूर हो जायगा।

जैसे खुली हवामें सोनेकी जरूरत है वैसे ही मुँह खुला रखकर कपड़ा न डालकर—सोना आवश्यक है। यहाँ बहुतेरे लोग मुँह ढक्कर सोते हैं। इससे हम बाहर निकली हुई जहरीली सांसको भीतर बोपस लिया करते हैं। हवाकी यह विशेषता है कि जहाँ जरा रास्ता होता है वहाँ घुस जाती है। कपड़ेको हम कितना ही लपेटकर क्यों न ओढ़ें, फिर भी थोड़ी बहुत बाहरी हवा उसमें घुस ही जाती है। ऐसा न हो तो सिरसे पैर-तक कपड़ा लपेटकर सोनेसे आदमी साँस घुटकर मर जाय। उस दशामें भी थोड़ी बहुत प्राणवायुवाली बाहरकी हवा

मिलती ही रहती है। लेकिन इतनी कम साफ हवासे काम नहीं चल सकता। यदि सिरमें ठण्डक लगती हो तो सिरपर कुछ डालें तें पर नाकको हर हालतमें बाहर रखना जरूरी है। चाहे जितनी ज्यादा सर्दी पड़ती हो नाक ढककर सोना उचित नहीं।

हवा और उजेलैका इतना धना सम्बन्ध है कि उसके विषयमें दो बातें इसी प्रकरणमें लिख देना आवश्वक जान पड़ता है। जैसे हम हवा बिना नहीं रह सकते वैसे ही उजेलै बिना भी नहीं जी सकते। नरकमें अन्धकार अर्थात् उजेलैका अभाव माना गया है। जहाँ प्रकाश नहीं पहुँच सकता वहाँकी हवा सदा खराब रहती है। हम किसी अन्धेरी कोठरीमें घुसें तो उसकी हवामें हमें बदबू मालूम होगी। अन्धेरेमें हम और्खोंका उपयोग नहीं कर सकते, इससे पता चल सकता है कि हम उजेलैमें रहनेके लिये ही पैदा हुए हैं। प्रकृतिने हमारे लिये जितने अन्धेरेकी जरूरत समझी उतनी ही सुखप्रद रात बना दी है। बहुतेरे आदमियाँकी आदत होती है कि कड़ीसे कड़ी गरमीमें भी तहखानेसी कोठरीमें प्रकाश और वायु बन्दकर बैठे या सोये रहते हैं। स्मरण रहे कि हवा और उजेलैके बिना रहनेवाले मनुष्य तेजहीन और कमजोर देखे जाते हैं।

आजकल यूरोपमें ऐसे डाक्टर हैं जो रोगियोंको केवल खूब उजेले और खुली हवामें रखकर ही चला कर देते हैं। रोगीके केवल चेहरेपर ही हवा और उजाला नहीं पहुँचाते, बल्कि उसे प्रायः नज़ारा रखते हैं और सारे शरीरके चमड़ेपर हवा और उजेलैका असर पहुँचाते हैं। सैकड़ों आदमी इस इलाजसे अच्छे हो जाते हैं। हवा और उजेलैके लिये हमें दिन-रात अपने घरकी खिड़कियाँ और दरवाजे खुले रखने चाहिये।

शङ्का हो सकती है कि जद्यु हवा और उजेलैको इतनी आवश्यकता है तब कोठरियोंमें घुसे रहनेवालोंकी नुकसान क्यों नहीं पहुँचता? पर यह शङ्का विचारपूर्ण नहीं कही जा सकती

क्योंकि हम तो यथासाध्य पूर्ण आरोग्य लोभके पक्षपाती हैं—ज्योंत्यों करके जिन्दगीके दिन काटनेके नहीं। यह सिद्ध हो चुका है कि जहाँ लोग थोड़ी हवा और थोड़े उजलेका उपयोग करते हैं वहाँ बीमार दिखलाई पड़ते हैं। शहरके लोग गांववालों—से कमज़ोर होते हैं, उन्हे हवा और उजला कम नस्खीब होता है। हवा और उजलेका विषय आरोग्यके लिये बहुत जरूरी है, हर आदमीको इसपर खूब ध्यान देना चाहिये।

## ४—पाना

हमारे जीवनके लिये हवाका नम्बर पहला है और पानीका दूसरा। हवाके बिना मनुष्य कुछ ही मिनटतक जी सकता है और पानीके बिना कुछ घण्टों तक और देश कालके अनुसार ज्योंत्यों कई दिन भी काट सकता है। फिर भी यह निर्विवाद है क दूसरी खुराकोंकी भाँति आदमी बहुत दिनोंतक पानी बिना नहीं जी सकता। पीनेके लिये पानी मिलता रहे तो मनुष्य अनाज खाये बिना भी बहुत दिनोंतक निभा सकता है। हमारे शरीरमें ७० प्रति सैकड़ेसे भी अधिक पानी है। पानीके बिना शरीरका वजन ८ से १२ पाउण्डतक होता है। हमारे सभी खुराकमें थोड़ा धना पानी रहता है। परंजों पानी हमारे लिये इतनी जरूरी चीज है, हिसाबसे हम उसकी हिफाजत बहुत ही कम करते हैं। हवा और जल सम्बन्धी लापरवाहीके करणे हम लोगोंको महामारी इत्यादि रोग घेरे रहते हैं। लड़ाईमें फंसी हुई फौजोंमें प्रायः कालज्वर फूट निकलता है, बहुधा इसका दोष पानी के मत्थे मढ़ा गया है। क्योंकि लड़ाईमें फौजोंको जहाँ-तहाँका जैसा-नैसा पानी पीना पड़ता है। शहरके आदमियोंमें भी कभी-कभी यह बुखार फूट निकलता है। इसका कारण बहुत बार पानी-ही होता है। खराब पानी पीनेसे प्रायः पथरी रोग हो जाता है।

पानी बिगड़नेके दो कारण होते हैं। पहला पानीका ऐसी जगह मिलना जहाँ वह साफ न रह सके और दूसरा हमारा पानी को बिगड़ना। खराब जगहका पानी बिलकुल न पीना चाहिये और प्रायः हम उसे पीते भी नहीं, पर अपनी गफलतसे खराब किया हुआ पानी पीते नहीं हिचकते, जैसे नदियोंका पानी। इसमें हम अंट-संट चीजें डालते हैं और इसीको नहाने-धोनेके काममें लाते हैं। नियम है कि नहानेके स्थानका पानी कभी पीनेके काममें नहीं लाना चाहिये। नदीका पानी जिस दिशासे आता हो उसी दिशासे ऊपरसे जहाँ कोई नहाता न हो लैना चाहिये। नीचेका भाग नहाने धोनेके लिये और ऊपरका भाग पीनेके लिये रखा जाय। जब कोई फौज नदीके पास छावनी डालती है तो एक आदमी तैनात कर दिया जाता है कि वह उस जगहके बहावके ऊपरी ओर किसी मनुष्यको नहाने-धोने न दे। जान-बूझकर ऐसा करनेवालोंको सजा मिलती है। देशमें जहाँ ऐसा अलग-अलग प्रबन्ध नहीं होता वहाँ चतुर और परिश्रम खियाँ प्रायः नदीके रेतमें गढ़ा खोदकर उसमेंसे भरा करती हैं। यह रिवाज बहुत अच्छा है, इससे पानी रेत इत्यादिसे छनकर मिलता है। कुएँका पानी पीनेमें प्रायः जोखिम रहा करती है। कच्चे कुओंमें मल मूत्रका रस जमीनसे छनछन कर मिल जाया करता है। इतना ही नहीं कभी कभी उनमें पक्षीतक मरकर सड़ जाते हैं। वे प्रायः उनके अन्दर धोंसले बना लेते हैं। कुएँमें ढालवीं जगत न हुई तो पानी भरनेवालोंके पैर इत्यादिका मैल उतरकर पानीको बिगड़ देता है, इसलिये कुएँका पानी पीनेमें बहुत सावधनीकी जरूरत है। टंकियाँ ( हौजों ) में भरा हुआ पानी भी प्रायः खराब होता है। टंकियोंका पानी यदि स्वच्छ रखना हो तो उन्हें ढंके रखना चाहिये, कभी-कभी धोते रहना चाहिये और उन तालाब आदिको जहाँसे उनमें पानी आता हो साफ रखना चाहिये। सफाईकी

कोशिश बहुत ही कम मनुष्य करते हैं। इसलिये पानीके सब दोप दूर करनेका सबसे अच्छा उपाय यह है कि पानी को पहले आध घटे तक उबालें और ठण्डा करके बिना हिलाये एक दूसरे बरतन में पोटे और साफ कपड़ेसे छानकर पीनेके काममें लावें। पर याद रहे कि इतने हीसे मनुष्य अपने कर्तव्यसे मुक्त नहीं हो सकता। सार्वजनिक उपयोगमें आनेवाला पानी जैसे उसकी मिल्कियत है वैसे ही उस मुहल्ले या गांवमें रहनेवालोंकी मिल्कियत है। उस मिल्कियतकी रक्षा संरक्षककी है सियतसे करनेके लिये वह मज़ दूर है। उसमें कोई काम ऐसा न होना चाहिये कि सार्वजनिक उपयोगमें आनेवाला पानी खराब हो। उसके द्वारा नदी या कुएँमें किसी प्रकारकी खराबी न पैदा हो अर्थात् उसे चाहिये कि वह पानीके पीनेवाले भागको नहाने-धोनेके काममें न लावे, उसके पास मलमूत्र न त्याग करे, पीनेके काममें आनेवाले पानीके समीप सुरक्षा न जलावे, उसकी रख आदि उसमें न डालें।

बहुत सम्भाल रखते हुए भी हमें बिलकुल साफ पानी नहीं मिलता। उसमें प्रायः चार और सड़ी हुई धास फूस इत्यादिका भाग रहता है। बरसाती पानी सबसे अधिक साफ गिना जाता है, परन्तु हमारे पास तक पहुँचनेके पहलैही हवामें उड़नेवाले रेजन्कण आदि उसमें मिल जाते हैं। शरीरपर साफ पानीका असर बड़ा - बिलक्षण होता है। इसीसे कितने ही अंगरेज डाक्टर अपने रोगियोंको 'डिस्ट्रिल्ड' अर्थात् शुद्ध किया हुआ पानी देते हैं। यह पानीकी भाव बनाकर बनाया जाता है। कॉल्जकी शिकायतवाले यदि इस डिस्ट्रिल्ड पानीका उपयोग करें तो उन्हें इसकी उपयोगिताका प्रत्यक्ष फल मिल सकता है। ऐसा पानी सभी केमिस्ट (विलायती दवा बेचनेवाले) बेचते हैं। डिस्ट्रिल्ड पानी और उसके उपचारोंपर हालमें एक पुस्तक निकली है। उसके लेखककी राय है कि ऊपर दी हुई रीतिसे शुद्ध किया हुआ पानी पीनेसे बहुतरे रोग मिट सकते हैं। इसमें

अतिशयोक्ति है, लेकिन बिलकुल शुद्ध किये हुए पानीका शरीरपर अधिक असर होना कुछ असम्भव नहीं है।

बहुत आइसी नहीं जानते कि पानी हल्का और भारी, दो तरहका होता है। पर इसे जानना चाहिये। जिस पानीमें साबुन मलनेसे फेन तुरन्त न उठे, पानीका रङ्ग भर बदल जाय उसे भारी समझना चाहिये। उस पानीमें खार बहुत है। जैसे खारे पानीमें साबुनका उपयोग नहीं हो सकता वैसे ही भारी पानीमें भी उसका उपयोग मुश्किलसे होता है। भारी पानीमें अनाज मुश्किलसे पकता है। भारी पानी पीनेसे अनाज पचनमें भी कठिनाई पड़नी चाहिये और पड़ती भी है। भारी पानी बहुत ही खारा होता है, हल्का पानी मीठा और स्वादिष्ट रहता है। कुछ लोगोंकी राय है कि भारी पानीमें पोषक पदार्थ अधिक होते हैं, उसके पीनेसे फायदा है, परन्तु अधिकतर हल्का पानी पीना ही ठीक समझा गया है। बरसातका पानी सबसे अधिक साफ और स्वाभाविक समझा जाता है। सब उसे हल्का और काममें लाने योग्य मानते हैं भासी पानीको उबालनेके बाद आध घण्टेतक चूल्हेपर रहने दिया जाय तो हल्का हो जायगा। चूल्हेसे उतारने पर ऊपर बताई रीतिसे उसकी व्यवस्था करनी चाहिये।

प्रायः पूछा जाता है कि पानी कब और कितना पीना चाहिये। इसका सीधा उत्तर है कि प्यास लगनेपर, प्यास मिटनेभरको पीना चाहिये। खाते समय और खानेके पीछे पानी पीनेमें कोई हर्ज नहीं। हाँ, खाते समय इस विचारसे कि खुराक जबदी गलैसे उतर जाय पानी पीना ठीक नहीं। यदि खुराक अपने आप गलैके नीचे न उतरे तो समझो कि अच्छी तरहसे कुचली नहीं गई या मेंदा उसे माँगता नहीं।

साधारणतः पानी पीनेकी जरूरत नहीं है और न होनी ही चाहिये। जैसे हमारे शरीरकी बनावटमें ७० प्रति सैकड़े पानी हैं वैसे ही खुराकमें भी है। बहुतेरी खुराकोंमें तो ७० प्रति सैकड़ेसे

भी अधिक पानी रहता है। कोई ऐसा अनाज नहीं है जिसमें पानी बिलकुल नहो। इसके सिवा भोजन पकाते समय तो काफी पानी डालते ही हैं। फिर पानीकी जहरत क्यों होती है? इसका पूरा उत्तर खुराकके प्रकरणमें मिलेगा। यहाँ संक्षेपमें इतना कहा जा सकता है कि जिन लोगोंकी खुराकमें खोटी प्यास पैदा करने-वाली चीज़—जैसे मिर्ची, मसाला इत्यादि—नहीं रहती, उन्हें पानी कम ही पीना पड़ता है। जो ताजे मेवोंसे खुराक पूरी करते हैं, उन्हें खाली पानी पीनेकी इच्छा शायद ही हो। जिसे अकारण ही बहुत प्यास लगती हो, उसे कोई बीमारी समझो।

अकारण ही बहुत प्यास लगती हो; उस काल बाजारा खनना।  
 चाहे जैसा पानी पीते हुए भी अनेक मनुष्योंको कोई हानि  
 न पहुंचती देख कुछ लोग चाहे जैसा पानी पीते दिखाई पंडते हैं।  
 हवाके बयानमें ऐसी धारणा का समाधान किया गया है। हमारे  
 खूनमें कुछ ऐसे अच्छे गुण हैं जिनसे वह अनेक प्रकारके जहरों-  
 को नष्ट कर डालता है। तेज तलवारको काममें लाकर यदि हम  
 उसकी धार फिरसे तेज न करें तो वह फिर ठीक तौरपर काम  
 नहीं देती, यही हाल खूनका है। हम सदा खराब पानी पीया  
 करेंगे तो खून अन्तमें अपना काम करनेमें असमर्थ हो जायगा।

## ५.—खुराक

हवा, पानी और अन्न तीनों ही चीजें हमारी खुराक हैं; फिर भी साधारणतः हमलोग अनाजहीको खुराक मानते हैं। हम अनाजमें केवल दानोंकी ही गिनती करते हैं। गेहूं, चावल इत्यादि न सानेवालोंको हम अनाज सानेवाले नहीं मानते। कहा जा सकता है कि हवा सबसे पहली खुराक है, इसके बिना काम नहीं चल सकता। यह जरूरी खुराक हम जाने बिना-जाने खाया करते हैं। पानी हवासे घटकर है, पर अनाजसे बढ़कर। इसीलिये प्रकृतिका प्रबन्ध है कि पानी अनाजकी अपेक्षा अधिक सरलतासे गमिल सके। अनाज तीसरे और आखिरी दर्जेकी खुराक है।

अन्नके सम्बन्धमें लिखना कुछ कठिन काम है। कौन-सा अन्न कब और कितना खाना चाहिये, इन विषयमें बहुत मतभेद है। लोगोंकी रीतियाँ भिन्न-भिन्न हैं, एक ही अन्नका असर भिन्न-भिन्न लोगोंपर भिन्न-भिन्न दिखाई पड़ता है। ऐसी स्थितिमें निश्चित रूपसे कहना कि यही ठीक है, मुश्किल है, लगभग असम्भव है, दुनियाके कितने ही भागोंमें मनुष्य मनुष्यको मारकर उसका माँस खाता है, यह भी उसका अन्न है। कितने ही केवल दूधपर निर्वाह करते हैं। उनका अनाज दूध ही है। कुछ जीव मैला भी खाते हैं, उनका यही अनाज है। हमने इस प्रकरणमें इन सब चीजोंका समावेश अनाज शब्दमें किया है।

अनाज कौनसा खाना चाहिये, इस प्रश्नका ठीक-ठीक उत्तर देना यद्यपि मुश्किल है, फिर भी इस विषयपर विचार करना हर आदमीका कर्तव्य है। कहनेकी आवश्यकता नहीं कि अनाज बिना शरीरका काम नहीं चल सकता। अन्न प्राप्तिके लिये हम सैकड़ों दुःख सहन करते हैं। इस स्थितिमें यह विचार आवश्यक है कि हम अनाज क्यों खाते हैं? इससे हम इस बातका ठीक-ठीक विचार कर सकेंगे कि हमें कौनसा अनाज खाना चाहिये। यह सबलोग मानेंगे कि लाखमें निन्नानबे हजार नौ सौ निन्नानबे मनुष्य तो केवल स्वादके लिये खाते हैं। इसकी परवा नहीं करते कि खानेके बाद बीमार पड़ जायेंगे या अच्छे रहेंगे। बहुतेरे लोग खूब खा सकनेके लिये जुलाबें लेते या पाचक चूर्ण फॉकते हैं। कुछ लोग तो स्वादिष्ट चांड़ दूँस-दूँसकर पेट भर लेते और खानेके पीछे कै करके फिर उन चीजोंको खानेके लिये तैयार हो जाते हैं। कुछका ढङ्ग तो यह होता है कि वे एक ही बारमें इतना अधिक खा जाते हैं कि फिर उन्हें दो-दो दिनतक भूख नहीं लगती। कुछ लापरवाहीसे खाते-खाते मरतेतक देखे गये हैं। ये सब बातें मैंने अपनी आँखों देखी हैं। मैंने अपनी ही जिन्दगीमें बहुतसे फेरफार देखे हैं जिनमें बहुत कामोंकी याद आनेसे दो-

हँसी आती है और बहुतोंको याद करके शरमाना पड़ता है। एक समय था जब मैं सबैरे चाय पीता, दो-तीन घण्टेके बाद नाश्ता करता, एक बजे भोजन करता, फिर तीन बजे चाय पीता और अन्तमें छः-सात बजेके बीचमें फिर पूरा भोजन करता। उस समय मेरी दशा बहुत ही करुणाजनक थी। शरीरपर दूषित मांस खूब लदा रहता था। दचाकी बोतल हमेशा पास रहती। खूब खा सकनेके लिये प्रायः जुलाब लेता और उसके बाद ताकतके लिये कई दवाइयाँ पीता यह सब बातें प्रायः हुआ करती थीं। उस समय मुझमें काम करनेकी जितनी शक्ति थी उससे तिगुनी शक्ति इस समय—जब कि मेरी उमर ढलती हुई है—मौजूद है। उस तरहका जीवन करुणाजनक है और गम्भीरतासे विचार करें तो उसे अधम पापपूर्ण और धिक्कारयोग समझना चाहिये।

मनुष्य खानेके लिये पैदा भी नहीं हुआ, न खानेके लिये जीता ही है, बल्कि अपने उत्पन्न करनेवालेको पहचाननेके लिये पैदा हुआ है और इसी कामके लिये जीता है। यह पहचान शरीरकी सहायता बिना नहीं हो सकती और खुराकके बिना शरीरका निर्वाह नहीं हो सकता। इसलिये मनुष्यको खानेकी आवश्यकता पड़ती है। यह उच्चतर विचार है। आस्तिक लोग पुरुषोंके लिये इतना विचार काफी है। नास्तिक मनुष्य भी मानते हैं कि आरोग्य रक्षाके लिये इतना ही भोजन करना चाहिये जितनेसे शरीर नीरोग रहे।

पशुपक्षियोंको देखिये, वे स्वादके लिये नहीं खाते। दूँस-दूँसके नहीं भरते। भूख लगनेपर भूख भर ही खाते हैं। भोजन पकाते नहीं, प्रकृतिके तैयार किये हुए भोजनसे अपना हिस्सा ले, लेते हैं। क्या मनुष्य ही स्वादके लिये पैदा हुआ है? उन जानवरोंमें गरीब और अमीर—कोई-कोई दिनमें दस दफे खानेवाले और काहे-कोई एक बार भी न पानेवाले नहीं दिखलाई पड़ते। ये बातें सिर्फ मनुष्य जातिमें हैं। फिर भी हमें जानवरोंसे

अधिक बुद्धिमान् होनेका घमण्ड है। इससे सिद्ध होता है कि यदि हम पेटको परमैश्वर मानकर उसकी पूजामें जिन्दगी वितावें तो हम पशुपक्षियोंसे अधिक बेसमझ और बदतर हैं।

भली-भाँति विचार करनेसे मालूम होगा कि भूठ, चोरी और धोखा आदि पापोंका मुख्य कारण हमारी स्वादेन्द्रियकी स्वतन्त्रता ही है। स्वादको वशमें रखनेसे दूसरी इयोंका नाश करना हमारे लिये बहुत आसान हो जा सकता है। लेकिन यहाँ तो हम खूब खाना और स्वादिष्ट पदार्थोंका खाना पाप नहीं समझते। चोरी करने, व्यभिचार करने और भूठ बोलनेपर लोग हमसे घृणा करते हैं, इनपर अनेक नीतिग्रन्थ लिखे गये हैं किन्तु जिनकी स्वादेन्द्रिय वशमें नहीं है उनपर कहीं कुछ नहीं लिखा गया। मानो इ , वर्ष्यका नीति अनीतिसे कोई सम्बन्ध ही नहीं है। इनका प्रधान कारण यह है, सभी एक ही नावपर बैठे हैं, सभी जीभके गुलाम हैं। तब कैसे हम दूसरेकी बुराई-पर हँस सकते हैं। भला कहीं एक चोर दूसरे चोरके कामपर हँसता है ? हमारे पूर्व पुरुष भी स्वादेन्द्रियको बिलकुल अपने वशमें नहीं कर सके, या यों कहिये कि स्वादमे उन्हें दोष दिखाई ही न पड़े। बस इतना लिख दिया कि अपनी इन्द्रियको वशमें रखनेके लिये जहाँतक हो सके मिताहारी होना चाहिये। पर यह नहीं लिखा कि स्वादके कारण और कितनी बुराईयाँ पैदा हो जाती हैं। सभ्य लोग, चोर, ठग और व्यभिचारी मनुष्यको अपने समाजमें कभी रहने न देंगे, किन्तु वे सभ्यताभिमानी लोग साधारण मनुष्यसे सौ गुना अधिक स्वाद लेते हैं और इसे बुरा नहीं समझते। आजकल बड़प्पनका अनुमान थालीसे किया जाता है। जैसे डाकुओंके घरमें डाका डालना अपराध नहीं समझा जाता, वैसे ही हम सब स्वादेन्द्रियके गुलाम होनेसे उस गुलामीको बुरा नहीं समझते, उल्टे उसमें आनन्द मानते हैं। व्याह शादीमें हम स्वाद हीके लिये भोजन करते

करते हैं ! गमी ( मरनी ) तक से खाद से नहीं चूकते ! त्यौहार आया कि मिठाई पकवान बनना मामूली बात है । मैहमान आया कि कड़ाही चढ़ी । जब-तब अडोसी-पडोसी, इष्ट-मित्र, सगे-सम्बन्धी इत्यादिको दावत गोठ न देना अथवा उनके यहाँ दावत न खाना महा मनहूसियतमें दाखिल है । निमन्त्रितोंको दूँसकर न खिलानेमें कंजूसी समझी जाती है । छुट्टी पड़ी कि छनी पूँझी कचौड़ी । हम माने वैठे हैं कि रविवारको खूब अडकर खानेके लिये हम आजाद हैं । इस प्रकार जो बड़ा दोप है उसे हमने बड़ी समझदारीका काम समझ रखा है । भोजनकी तैयारीमें भी हमने अनेक ढोंग शामिल कर लिये हैं, जिसमें हमारी गुलामी, हमारी पशुता हमारे सामने न आवे । ऐसे घोर अन्धकारसे हम कैसे बच सकते हैं ? यह प्रश्न आरोग्यशास्त्रकी सीमाए बाहर जा रहा है, इसलिये हम यहाँ चुप रहते हैं, परन्तु आरोग्यके नाते हर मनुष्यको इसपर खूब विचार करना चाहिये ।

अब दूसरी रीतिसे विचार कीजिये । दुनियाका यह कायदा देख पड़ता है कि प्रकृति दुनियाके मनुष्य, पशु, पक्षी और कीड़े इत्यादि सभी प्राणियोंके लिये नित्य खुराक तैयार करती रहती है । प्रकृतिकी इस कार्यप्रणालीमें कोई नवीनता नहीं है । प्रकृतिके द्रवारमें भूल-चूकका काम नहीं । वहाँ न कोई ऊँधता, न कोई आलस्य करता । वहाँका कार्य हमेशा एकसा चलता है । इसीसे प्रकृतिको सालभर अथवा दिनभरके लिये अपना भाएड़ार नहीं भरना पड़ता । हमारी इच्छाएँ और हमारे कर्तव्य भी ऐसे अपनावादरहित कानूनके वशमें हैं । हम इस कायदेको समझकर काम करे तो किसी दिन किसी घरमें किसीके भूखों मरनेकी नाबत ही न आवे । विचारने योग्य बात है कि जब हर रोज उतना ही अनाज पैदा होता है जितना संसारके सब जीवोंके लिये काफी है, इससे अधिक पैदा नहीं होता, तब यह प्रत्यक्ष है कि यदि कोई अपने हिस्सेसे अधिक खाले या न खाने योग्य चीज़ खा जाय तो

दूसरोंके हिस्थेमें उतनी ही कमी पड़ेगी । राजा-महाराजाओं और बड़े-बड़े सेठ साहूकारोंकी रसोईसे, उनके नौकर चाकरोंकी आवश्यकतासे कहीं अधिक अन्न पकाया जाता है । यह अधिक अन्न वे दूसरोंके पेटसे लेते हैं । फिर भला दूसरे गरीब क्यों न भूखों मरें ? यदि दो कुछोंका एक ही स्रोत हो और उनमें आवश्यकता भरके ही लिये पानी आता हो तो यह बात स्पष्ट है कि एकसे पानी अधिक निकलेगा तो दूसरेमें आवश्य कमी पड़ेगी । नियम ठीक है और यह नियम इस लैखकका गढ़ा हुआ नहीं है, बल्कि बड़े बुद्धिमान् पुरुषोंका कहा हुआ है कि हम अपनी सच्ची जरूरतसे जितना अधिक खाते हैं उतना आहार चोरीका है । आखा सोनीने ठीक ही कहा है कि “चोरीका धन और अन्न है कच्चा पारा ।” हम स्वादके लिये जितना खाते हैं उतना प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षरूपसे हमारे शरीरसे आवश्य फूट निकलता है, और उतना ही हमारा आरोग्य नष्ट करता और दुख देता है । अब हम सरलतापूर्वक विचार कर सकेंगे कि हमें कौनसी चीज कितनी खानी चाहिये ।

हमें कौनसी चीज खानी चाहिये, इसके पहले यह देख लेना आवश्यक है कि हमें कौनसी चीज न खानी चाहिये । मुखकी राहसे शरीरके अन्दर जानेवाली चीजोंकी गिनती यदि हम अनाज शब्दसे करें तो शराब, बीड़ी, तम्बाकू, भाँग, चाय, काफी, कोको और मसाला इत्यादि भी अनाज ही हैं ।

मुझे अनुभवसे मालूम हुआ है कि ये सब चीजें छोड़नेके लायक हैं, इनमेंसे कुछ चीजोंका अनुभव तो खुद ही किया है और कुछके सम्बन्धमें दूसरोंके अनुभवसे लाभ उठाया है ।

शराब और भाँगको हर धर्मसे दूषित ठहराया गया है । फिर भी शायद ही कोई इनके पीनेसे परहेज करता हो । शराबसे हजारों घर धूलमें मिल गये । लाखों आदमियोंका सत्यानाश हो चुका । शराबीको किसी बातका ज्ञान नहीं रहता । प्रायः वह

माता, खी और लड़कीका भेदतक भूल जाता है। शराबसे मनुष्यका भैदा जल जाता है, अन्तमें वह पृथ्वीका भार हो जाता है। शराबी मोरियोंमें पड़े जजर आते हैं। अच्छा मनुष्य भी शराबसे कौड़ीका तीन हो जाता है। इस व्यस्तनसे घिरे मनुष्य होश-हवास ठीक होते हुए भी निकम्मे दीख पढ़ते हैं। मनपर उनका अधिकार नहीं होता, सदा शेखचिन्हियोंकेसे मनसूबे बॉधा करते हैं। इसलिये शराब और इसीकी सगी बहन भाँग दोनों चीजें बिलकुल त्यागने योग्य हैं; इसमें दो मत नहीं हो सकते। कुछ लोग कहते हैं, दवाकी भाँति शराब पीनेमें कोई हर्ज नहीं। परन्तु असलमें इतनीकी भी जरूरत नहीं। यूरोप—जो शराबका घर है—के डाक्टरोंकी भी यही राय है। पहले अनेक बीमारियोंमें शराब काममें आती थी, परन्तु वहाँ अब बिलकुल बन्द हो गई है। असलमें तो दवाकी दलील ही निराधार है। शराबके पक्ष-पाती दिखाना चाहते हैं कि जब शराब दवाके काममें आ सकती है तब उसे पीनेके काममें लाना क्या बुरा है। परन्तु विप भी तो दवाकी भाँति काम आता है तो भी कोई उसे खुराककी भाँति बरतनेका विचारतक नहीं करता। हो सकता है, कुछ बीमारियोंमें शराबसे लाभ पहुँचे, पर हानि इतनी हो चुकी है कि विचार-चान मनुष्यको चाहिये कि जान जाने दे, पर शराब दवाकी भाँति भी न ले। शराबसे इस शरीरकी भलाई होनेमें जहाँ अन्य सैकड़ों मनुष्योंका बुरा होता है वहाँ ऐसे शरीरकी रक्त न कर उसे नष्ट ही हो जाने देना चाहिये। हिन्दुस्तानमें लाखों मनुष्य ऐसे हैं जो समझमें बुरी चीजोंका प्रयोग कर जीना नहीं पसन्द करते। अफीमका विचार भी शराबके साथ ही करना चाहिये। अफीमका नशा शराबसे भिन्न है, फिर भी उससे शराबसे कम बुराई नहीं होती। अफीमके फेरमें फड़कर चीन जैसे बड़े राष्ट्रकी प्रजाएँ पायी हुई खतन्त्रता खो बैठी। हमारे जागीरदार भी अफीमके चंगुलमें पड़कर अपनी-अपनी जागीरोंसे हाथ धो बैठे।

शराब भाँग और अफीमकी बुराइयाँ तो साधारण पाठककी भी समझमें तुरन्त आ जाती हैं, पर बीड़ी और तम्बाकूकी नहीं आतीं। बीड़ी और तम्बाकूने मनुष्य जातिपर अपना ऐसा असर जमा रखा है कि उसके मिटनेमें एक जमाना लगेगा। छोटे-बड़े सभी इसके फेरमें पड़े हैं। अच्छे भलैमानस भी बीड़ी सिगरेटका व्यवहार करते हैं। इनके पीनेमें कोई शरम नहीं समझी जाती। मित्रोंकी खातिरका यह एक महान साधन बन गई है। दिन-दिन इनका प्रचार बढ़ता जाता है, सर्वसाधारणको इस बातकी खबर नहीं कि सिगरेटका व्यसन बढ़ानेके लिये सिगरेटके व्यापारी लोग उसकी बनावटमें हजारों तरकीबें लड़ाते हैं। जदै तम्बाकूमें अनेक प्रकारके सुगन्धित तेजाब छिड़कते हैं और अफीमका पानी मिलाते हैं। इससे सिगरेट हमपर अधिकाधिक अधिकार जमाती जाती है। उसके लिये नोटिसबाजीमें हजारों पौड़ खर्च किये जाते हैं। यूरोपमें सिगरेटकी कम्पनियाँ अपने छापेखाने चलातीं, बायस्कोप खरीदतीं; अनेक प्रकारकी इनाम बाँटतीं, लाटरियों निकालतीं और नोटिसबाजीमें पानीकी तरह पैसा बहाती हैं। फल यह हुआ कि खियोंतकको सिगरेटकी आदत लग गई है। सिगरेट पीनेपर कविताएँ भी बनायी गई हैं, इनमें सिगरेटको “गरीब नेवाज” ( दीनबन्धु ) की उपमा दी गई है।

सिगरेट तम्बाकूसे होनेवालो हानियोंकी गिनती नहीं हो सकती। सिगरेट पीनेवाले मनुष्यका व्यसन इतना अधिक बढ़ जाता है कि वह बिना किसीकी परवा किये दूसरेके घरमें बिना इजाजत ही सिगरेटका धुआं उड़ाने लगता है, किसीकी शरम नहीं रखता।

देखा गया है कि सिगरेट और तम्बाकू पीनेवाला मनुष्य इन चीजोंकी प्राप्तिके लिये बहुतेरे अपराधतक कर बैठता है। लड़के माता-पिताके पैसे चुराते हैं, जेलमें कैदी बहुत जोखिम उठाकर सिगरेट रखते हैं। दूसरे आहार बिना काम चल जाता है, सिग-

रेट बिना नहीं। लंडाईमें सिगरेट पीनेवाले सिपाहियोंको सिगरेट नहीं मिलती तो ढीले पड़ जाते हैं और फिर किसी कामके नहीं रहते।

सिगरेटपर खर्चीय टालस्टायने लिखा है कि एक मनुष्यके मनमें अपनी खीके खून करनेका विचार आया, छुरा निकाला, चलानेको तैयार हुआ, पछताया और पीछे हट गया। फिर सिगरेट पीने बैठा, सिगरेटके जहरसे अक्सर पर्दा पड़ गया; तब उसने खून किया। मिठा टालस्टाय तम्बाकूको एक सूक्ष्म प्रकारका और कई अंशोंमें शराबसे भी खराब नशा मानते थे।

सिगरेटका भी खर्च कुछ कम नहीं। कुछ मनुष्योंको चुरूटके भीछे हर महीने ५ पौंड अर्थात् ४५) रुपयेतक खर्च करते भीने अपनी आँखों देखा हैं।

सिगरेटसे पाचनशक्ति कम हो जाती है। भोजनका स्वाद नहीं मिलता। अन्न फीका मालूम होता है, इसलिये उसमें मसाला इत्यादि डालना पड़ता है। सिगरेट पीनेवालेकी साँससे बदबू निकलने लगती है। उसका धुआँ हवाको विगड़ता है। कितनी ही बार मुँहमें फफोलै पड़ जाते हैं। मसूड़े और दाँत काले या पीले पड़ जाते हैं इससे कितने ही लेंगोंको इससे भी भयझूर बीमारियाँ हो जाती हैं। सभभीमें नहीं आता कि शराबके निन्दक सिगरेट क्यों पीते हैं? सिगरेटका जहर सूक्ष्म है, शायद इसीसे उसका प्रयोग करते हैं। जो नीरोग रहना चाहते हैं उन्हें सिगरेट पीना ब्रूहर छोड़ देना चाहिये।

शराब, तम्बाकू, बीड़ी और भोग इत्यादि व्यसन हमारे शरीरका आरोग्य हर लेते हैं; मन और धनके आरोग्यका भी हरण करते हैं। इनसे हमारे आचरणका नाश होता है और हम च्यासनोके गुलाम बन जाते हैं।

लोगोंके मनमें यह बैठना बहुत कठिन जान पड़ता है कि चाय, काफी और कोको बुरी चीजें हैं। पर, चाहे जो हो, कहना

ही पड़ता है कि ये सब चीजें बुरी हैं। इनमें एक विशेष प्रकारका नशा होता है। यदि चाय और काफीके साथ दूध शकर न हो तो इनमें एक भी पुष्टिकारक पदार्थ नहीं। केवल चाय और काफी पर जबन निर्वाह करके कितने हो प्रयोग किये गये। सिद्ध यही हुआ कि इनमें खून बढ़ानेवाली चीजें बिलकुल नहीं हैं। हमलोग कुछ वर्ष पहले साधारण तौरपर चाय और काफी नहीं पीते थे, कहीं किसी विशेष अवसरपर या दबामें इन्हें पी लेते थे, परन्तु अब नई रोशनीके कारण चाय और काफी साधारण बस्तु बन गई है। अब तो हम केवल मिलने आनेवाले मेहमानोंतकको ये सब चीजें पिलाते हैं। चायकी पार्टियाँ देते हैं। लार्ड कर्जनके शासनकालमें तो चायने और भी हाथ पैर फैला दिये हैं। इन साहब बहादुरने चायके व्यापारियोंको उत्तेजना दे देकर चायका ग्रचार घर-घर करा दिया और लोग जहाँ पहले आरोग्यकारक चीजें पीते थे वहाँ अब रोगकारी चाय पीने लग गये हैं।

कोको बहुत नहीं फैला, क्योंकि वह चायसे बहुत महँगा है। सौभाग्यसे हम लोगोंको इसका परिचय बहुत कम है, फिर भी फैशनेवल घरोंमें उसकी पूर्ण सत्ता है।

चाय, काफी और कोको तीनों चीजें पाचनशक्तिको कम करनेवाली हैं। ये नशेकी चीजें हैं, क्योंकि जिन्हें व्यसन पड़ जाता है वे छोड़ नहीं सकते। लैखक खुद भी चाय पीता था यदि चायके समय इसे चाय न मिलती थी तो आलस्य मालूम होता था। यह नशेकी पक्की निशानी है। एक उत्सवमें लगभग ४०० खियाँ और बच्चे इकट्ठे हुए थे। प्रबन्धकोंन तै कर लिया था कि इनको चाय या काफी न देनी चाहिये। जो खियाँ आई थीं उन्हें ४ बजे चाय पीनेकी आचूक आदत थी। प्रबन्धकोंको खबर मिली कि औरतोंको चाय न मिले तो वे बीमार पड़ जायेंगी चल-फिर न सकेंगी। लाचार उन्हें अपना प्रबन्ध बदलना पड़ा। चाय बन ही ही थी कि शोर मच गया, 'चाय जलदी चाहिये।

## खुराक

औरतोंका माथा चढ़ा हुआ था, उन्हें पल पल महीनेके सामने मालूम होता था। चाय मिलनेपर इन महिलाओंके चेहरे खिलै और उन्होंने होश सँभाला। यह सच्ची घटना है। एक लड़ीको चायसे इतना नुकसान पहुँचा था कि उसे खाना हजम नहीं होता था, सिर सदा दुखता रहता, पर जबसे उसने अपने मनको बशमें करके चाय पीना छोड़ा तबसे उसकी तबियत बहुत सुधर गई। इंजलैंडकी बेटरसी म्यूनिसिपैलिटीके एक डाकटरने अनुसन्धान करके बतलाया है कि इस इलाकेकी हजारों लियोंके ज्ञान तन्तुओंमें दर्द होनेका कारण उनका व्यसन है। चायसे मनुष्योंके आरोग्य विगड़नेके बहुतेरे प्रमाण मुझे मिल चुके हैं। मेरा पक्का मत है कि चायसे आरोग्यको बहुत हानि पहुँचती है। काफीके सम्बन्धमें एक दोहा प्रचलित है—

“कफ छाँटे, बादी हरे, करे धातु बल छीन।  
रक्तहिं पानी सम करे, दो गुन अवगुन तीन ॥”

यह दोहा बिलकुल ठीक मालूम होता है। निस्सन्देह काफी-में कफ और बादी-हरनेकी शक्ति है। पर अन्य चीजोंमें भी यह शक्ति मौजूद है। इन कारंणोंसे काफी पीनेवाले अदरकका रस पीये तो काफीकी आवश्यकता पूरी हो जायगी। याद रहे कि धातु जैसी अमूल्य चीजेको जिस वस्तुसे हानि पहुँचे, जिससे बलका क्षय हो; रक्तको पानी कर दे, उसे त्यागने ही में कल्याण है।

कोकोमें भी ये सब दोप हैं। चायके समान इसमें वह तत्व मौजूद है जो चमड़ेको बिलकुल संज्ञाशून्य बना देता है।

जो लोग आरोग्यमें नीतिका समावेश करते हैं उनके सामने इन तीनों वस्तुओंके सम्बन्धमें नीचे लिखी दलीलें पेश की जा सकती हैं। चाय, काफी और कोको अधिकतर उन मजदूरोंके द्वारा उत्पन्नकी जाती हैं जो शर्त बैंधे कुली बनकर चाय-बगीचोंमें जाते हैं। जहाँ कोकोकी उपज होती है वहाँ मजदूरोंपर होते हुए

जुल्मोंको यदि अपनी आँखोंसे देख लें तो उसके ग्रहणकी जरा भी इच्छा न करें। कोकोके खेतोंमें होनेवाले खुल्मोंपर बड़ी-बड़ी पुस्तकें लिखी जा चुकी हैं। यदि हम सब अपनी खुराककी उप्पत्तिके विपर्यसे पूरा ज्ञान प्राप्त करें तो १०० मेंसे १० वस्तुओंका त्याग आवश्य कर दें।

इन तीनों वस्तुओंके बदले नीचे लिखे ढङ्गसे निर्देष और पुष्टिकर चाय बन सकती है। इसे चायके नामपर मजेमें पी सकते हैं। काफी और इस निर्देष चायके स्वादमें इतना कम अन्तर है कि उसे काफी पीनेवाले भी नहीं समझ सकते। पहले गेहूँको साफ़ तवे या कड़ाहीमें डाल चूल्हेपर भूनना चाहिये। खूब लाल होकर कलछाने लगनेपर उतार दिये जायें और काफी ढ़लनेकी छोटी चम्पोंमें साधारण तौरपर बारीक दल दिये जायें। इसमेंसे एक चम्पमच भरकर प्यालेमें ढालकर उसपर उबलता हुआ पानी ढाल दें। यदि इसे एक मिनटतक चूल्हेपर चढ़ा रहने दें तो और भी अच्छा हो। आवश्यकता जान पड़े तो दूध और शकर भी इसमें मिला ली जाय। दूध और शकरके बिना भी इसे पी सकते हैं। पाठक इसका प्रयोग कर देख सकते हैं। इसे ग्रहण कर जो लोग चाय, काफी और कोको छोड़ देंगे उनके पैसे बचेंगे और स्वास्थ्य-रक्षा भी होगी। इस पुस्तकके लेखक—सत्याग्रह आश्रम, अहमदाबाद—से वह चूर्ण मिल सकता है।

बिलकुल छोड़ने योग्य चीजोंपर विचार किया गया। अब उनपर विचार किया जाना चाहिये जो कई कारणोंसे या तो बिलकुल छोड़ने योग्य हैं या जिनका प्रयोग बहुत ही कम हो जा चाहिये। पर इन विचारोंको अलग रखकर हम इसपर विचार करेंगे कि हमें क्या खाना चाहिये।

खुराकके विचारसे हम दुनियाके तीन बड़ेसे बड़े विभाग कर सकते हैं। पहले विभागमें वे मेनुष्य हैं जो अपनी खुशीसे अथवा विवश होकर बनस्पतिसे उत्पन्न चीजोंपर अपना निर्वाह कर सकते

हैं। यह विभाग सबसे बड़ा है। इसमें हिन्दुस्तानका बहुत बड़ा भाग, यूरोपका बहुत भाग और चीन जापानका अधिक भाग आ जाता है। इस भागके बहुत थोड़े लोग केवल धर्मरक्षाके विचारसे बनस्पतिका प्रयोग करते हैं, बाकी लोग मांसादि न मिलनेके कारण ही उनके बिना अपना निर्वाह करते हैं, मौका मिलनेपर ही बड़े मजेसे मांस खाते हैं। इस प्रकारके मनुष्योंमें इटालियन, आइरिश, स्काटलैंडके अधिकांश प्रकारके मनुष्य, रूसकी गरीब प्रजा और चीन, जापान के प्रायः सभी लोग गिनेजाते हैं। इटलीके लोगोंका प्रधान भोजन मेकेरोनी, आयलैण्डके निवासियोंका पोटेटो (आंलू) स्काटलैडवालोंका ओट मील जई) और चीन जापानवालोंका चावल है। दूसरा भाग उन लोगोंका है जो बनस्पतिके साथ कई प्रकारका मांस और मछली आदि एक बार कई बार सदा खाया करते हैं। इसमें इङ्लैण्डका अधिक भाग आता है। साथ ही हिन्दुस्तानके मालदार मुसलमान और वे धनी हिंदू जिनमें मांस खाना धर्म दृष्टिसे बुरा नहीं है तथा धनाढ़ी चीनी, जापानी भी इसी विभागमें गिने जाते हैं। यह भाग भी बड़ा है, किन्तु पहलैके मुकाबलेमें बहुत छोटा है। तीसरा वह भाग, जिसमें ठंडे देशोंके रहनेवाले बहुतेरे नंगली-लोग शामिल हैं जो केवल मांस खाकर अपना जीवन बिताते हैं। यह भाग बहुत ही छोटा है और वह भी ज्यों ज्यों यूरोपके यात्रियोंके संसर्गमें आता जाता है त्यों-त्यों अपनी खुराकके साथ बनस्पतिको भी ढाखिल करता जाता है। इस विचारसे हम इस नतीजेपर पहुँचे हैं कि मनुष्य तीन प्रकारसे जी सकता है, परन्तु हमें तो विचार इस बातका करना है कि सबसे अधिक आरोग्य-वर्द्धक खुराक क्या है।

शरीरकी बनावटपर विचार करनेसे जान पड़ता है कि प्रकृति ने मनुष्यको बनस्पति खानेवाला बनाया है। अन्य फलाहारी जीवोंकी बनावटसे वह बहुत अधिक मिलता है। बंदरको लीजिये

यह मनुष्यसे मिलता है। इसकी खुराक हरे और सूखे फल हैं। इसके दांत और मेदा दोनों हमसे बिलकुल मिलते हैं। किन्तु सिंह वाघादि फाड़खानेवाले जीवोंके दॉत और मेदेकी बनावट हमारे अंगोंसे सर्वथा निराली है। हमारे उनकेसे पंजे नहीं होते। अन्य निरामिष भोजी—जैसे गाय, बैल इत्यादि—पशुओंसे भी हम कुछ-कुछ मिलते हैं, पर ढेरकी ढेर घास स्था जानेके लिए उनके जो आंतें इत्यादि हैं वे हमारे नहीं हैं। अनेक वैज्ञानिक इस आधारपर कहते हैं कि मनुष्य मांसाहारी नहीं है। इतना ही नहीं, वह चाहे जिस बनस्पतिके खानेके लिये भी नहीं बना है। उसकी असली खुराक बनस्पतिमें भी फल, फूल और मूल आदि ही होने चाहिये।

वैज्ञानिकोंने सिद्ध किया है कि मनुष्यके निर्वाहके लिये सब अवश्यक तत्व फलोंमें मिल सकते हैं। केला, नारंगी, खजूर अखीर, सेब, अनन्त्रास, अखरोट, मूँगफली और नारियल आदि में आरोग्यरक्षक और शक्तिदेनेवाले प्रायः सभी तत्व मौजूद हैं। इनके मतसे मनुष्यको खाना पकानेकी जरूरत नहीं है। दूसरे जीव जैसे सूरजकी गरमीसे पकी हुई चीजोंसे अपनी तन्दुरस्ती कायम रख सकते हैं वैसे ही हमें भी होना चाहिये। पकानेसे बनस्पतिका उपयोगी सत्त्व नष्ट हो जाता है, उसकी पोपक शक्ति कम हो जाती है। जो बनस्पति हम बिना पकाये नहीं खा सकते वह हमारी खुराक ही नहीं हा सकती।

यदि यह दलील ठीक मानी जाय तो हमारे रसोई बनाने खानेमें जो बहुतसा समय नष्ट होता है वह बच जाय। खियोंके पास बहुत समय निकल आवे, घरका रसोई आदिमें लगनेवाला भाग भी खाली हो जाय और इसमें हम अनेक बातोंमें इतने अधिक स्वतन्त्र हो जायें कि फिर हम अपने बचे हुए पैसे और समयका बहुत अच्छा उपयोग कर सकें।

कुछ लोग कह सकते हैं कि सबकी रसोई बन्द कर देना

खियोंको इस कैदसे छुटकारा दे देना या खियोंका खुद ही छुटकारा पा लेना आदि स्वप्रकीसी बातें हैं, इन असख्य बातोंकी चर्चा व्यर्थ है। पर हम इस समय यह विचार नहीं कर रहे हैं क्योंकि सब लोग इस तरह चल सकते हैं या नहीं। विचार यह है कि क्या होना चाहिये। हम आरोग्य-सम्बन्धी बातें जान लेनेपर साधारण आरोग्य प्राप्त कर सकते हैं, इसलिए सर्वोत्तम खुराकके सम्बन्धमें जान लेनेपर ही हम निश्चय कर सकते हैं कि हमें क्या खाना चाहिये।

फलोंको बढ़िया खुराक समझ लेनेपर हमें इसका विचार न करना चाहिये कि सब लोग उनका उपभोग करते हैं या नहीं। हमसे हो सके तो हमें करना चाहिये, इसमें मतभेद नहीं हो सकता।

यूरोपमें इस विषयपर बहुत पुस्तकें लिखी जा चुकी हैं। वहाँ बहुत अज्ञरेजोंने फलाहारका अपना अनुभव प्रकाशित किया है। ये सब लोग धर्म नहीं बल्कि आरोग्यके विचारसे फलाहारी बने हैं। जुस्ट नामक एक जर्मनने फलाहारपर एक बहुत ही बढ़िया पुस्तक लिखी है, बहुत दलीलों और प्रमाणोंसे फलको बहुत ही उत्तम खुराक साबित किया है। उसने बहुतेरे बीमारोंको सिर्फ फलाहार और खुली हवासे अच्छा किया है। वह यहाँतक कहता है कि जिस देशमें जो फल होते हैं उन्हींमेंसे मनुष्य अपने पोषण के लिये सम्पूर्ण तत्त्व पा सकता है।

यदि मैं यहाँ अपने किये हुए प्रयोगोंका वर्णन करूँ तो अनुचित न होगा। मैंने ६ महीने\*से कोई अन्य या दूध, दही नहीं खाया, केवल फलाहार कर रहा हूँ। आजकल मेरी खुराक केला,

\* म० गांधीने इस पुस्तकको गुजरातीमें लेख रूपसे दक्षिण अफ्रिकामें अपने इण्डियन ओपीनियनमें लगभग दस वर्ष पहले लिखा था। ७ वर्षतक उनका यह प्रयोग निर्विघ्न चलता रहा। अब इधर दो तीन वर्षसे वे बंकरीका दूध, कुछ रोटी और फल ग्रहण करते हैं। — महावीरप्रसाद प

मूँगफली, खजूर औलिव आयलं<sup>५</sup> (जैतूनका तेल) नीबू अथवा उसीके समान कोई दूसरा खट्टा फल है। मैं इस प्रयोगको भली-भाँति फलीभूत नहीं कह सकता। इतने बड़े फेरफारोंका असर जाननेके लिये केवल ६ महीने काफी गहीं है। परन्तु इतना तो कहूँगा कि जिस अवसरपर दूसरे लोग बीमार पड़ गये हैं उस समय मेरी तबीयत ठीक रही है। मुझमें पहले जितनी मानसिक और शारीरिक शक्ति थी उसकी अपेक्षा अब विशेष है। शारीरिक शक्तिके सम्बन्धमें इतना कहना चाहता हूँ कि जितना बजन मैं पहले उठा सकता था उतना शायद अब न उठे, परन्तु पहले मैं जिनने घरटे मैहनत कर सकता था उससे अब बहुत अधिक देर-तक बिना थके कर सकता हूँ। मानसिक शक्तिके विषयमें अधिक कहनेका प्रयोजन नहीं—इतना ही कहना काफी है कि पहलेकी अपेक्षा अब मैं बहुत अधिक मानसिक काम करता हूँ और उसे अन्ततक पहुँचाकर ही छोड़ता हूँ। इस खुराकका प्रयोग मैंने कितने ही बीमारोंपर किया है और उसका परिणाम बहुत अद्भुत दिखाई दिया है। बीमारीके प्रकरणमें मैं उन सबका वर्णन करूँगा। अपने तथा दूसरोंके अनुभव और पढ़ने तथा विचारने-से मुझे मालूम होता है कि फल उत्तम खुराक है।

मैं नहीं समझता कि इस प्रकरणको पढ़ते ही लोग फलाहार आरम्भ कर देंगे, मेरे इस लिखनेका अंसर शायद ही किसी पाठकपर हो, फिर भी अपनी धारणानुसार ठीक लिखना मैरा एकमात्र कर्तव्य है।

परन्तु कोई पाठक यदि फलाहारके प्रयोग इच्छा करें तो उन्हें जल्दीजाजी न करके धीमी चालसे चलना चाहिये। इसीमें उनकी भलाई है। सारांश, पहले सब प्रकरण पढ़ और समझकर सार प्रहण करनेके बाद तब कर्तव्यका निश्चय करें।

<sup>५</sup> महात्माजीने ओलिव आयलके स्थानपर हर जगह मूँगफलीका शुद्ध तेल बरतनेकी राय दी है। — महावीरप्रसाद पोद्दार।

## खुराक

अब हम उस खुराकका वर्णन करेंगे जो फलोंके बाद दूसरे दर्जेकी है। मैं समझता हूँ कि खुराक प्रायः सभी लोगोंको पसंन्द होगी। और फलोंके वर्णनके बाद खूब समझमें भी आवेरी। याठकोसे मेरी प्रार्थना है कि सम्पूर्ण वर्णन पढ़कर ही वे अपने अन्तिम विचार निश्चित करें।

फलाहारसे घटकर दूसरे दर्जेकी खुराक वनस्पति है। इसमें सब प्रकारकी शाक-भाजी, अन्न और दूध इत्यादि शामिल हैं। फलोंकी भाँति वनस्पतिमें भी मनुष्योपयोगी तत्त्व मौजूद हैं, पर दोनोंका असर एकसा नहीं होता। खुराकसे मिलनेवाले कितने ही तत्त्व हवामें मौजूद रहते हैं, परं बना खुराकके हवासे हम अपना काम नहीं चला सकते। वनस्पति पकानेदेखे असली रूपमें नहीं रह जाती, उसका असर कुछ आवश्य कम हो जाता है, पर हम वनस्पतिको बिना पकाये नहीं खा सकते, इसलिए जब मनुष्यको पकाया हुआ अन्न ही खाना है और शाक-भाजीके बिना उसका गुजारा नहीं, तब देखना चाहिये कि इनमेंसे क्या खाना ठीक है?

अन्नमें गेहूँ सर्वोपरि है। केवल गेहूँ खाकर मनुष्य जी सकता है। उसमें सब पोषक चीजें ठीक परिमाणमें मौजूद हैं। गेहूँसे अनेक प्रकारकी चीजें बन सकती हैं और वे आसानीसे पच सकती हैं। बच्चोंके लिये जो बनी बसाई खुराक बिका करती है उसमें भी गेहूँका कुछ भाग होता है। यद्यपि जुवार, बाजरा और मक्का भी गेहूँकी श्रेणीमें गिनी जाती हैं और इन सबकी रोटी और फुलके बन सकते हैं, पर ये अन्न गेहूँकी बराबरी नहीं कर सकते। यहाँ समझ लेना आवश्यक है कि गेहूँ खाना कैसे चाहिये? सुरेद आटा जिसे हम 'मिल फवलार' या, मैदा कहते हैं बिलकुल निकम्मा होता है। उसमें कुछ भी सत्त्व नहीं रहता। डाक्टर एलिन्सनने इस आटेके विषयमें लिखा है कि मैंने एक कुत्तेको, केवल इसी आटेपर रखा था। फल यह हुआ कि वह

मर गया। इसके विरुद्ध दूसरे प्रकारका आटा खानेसे और कुत्ते विलकुल तन्दुरुस्त रहे। मैदामें गेहूँका छिलका नहीं रहने दिया जाता, पर सारा बल तथा स्वाद छिलकेमें ही है। मैदाकी रोटी-की अधिक खपतका कारण यह जान पड़ता है कि मनुष्य पेट भरनेके साथ-साथ स्वाद भी लैना चाहता है। वह मैदा स्वादके लिए खाता है। जैसे पनीर खानेवालेको केवल उसीसे बल मिल सकता है, पर वह रोटीके साथ पनीर खाता है। अर्थात् उसके खानेका उद्देश्य पुष्ट होना नहीं बल्कि स्वाद लैना है। मैदाके आटेकी रोटी भी खराब होती है। उसमें न तो कोई स्वाद या गुण रहता है और न वह नरम ही होती है। इसकी रोटियाँ प्रायः, ऐसी चिमड़ी हो जाती हैं कि हाथसे तोड़े नहीं टूटतीं। साफ गेहूँका पत्थरकी चक्कीसे घरमें हाथों पीसा हुआ आटा ही सर्वोन्तम होता है। जो लोग पत्थरकी चक्की न लै सकें अथवा किसी कारणसे न पा सकें वे कम दामकी हाथसे घुमानेवाली चक्की रखकर अपना आटा पीस सकते हैं अथवा बाजारमें 'अन सिफटेड बीयर मिल' लेकर उसका उपयोग कर सकते हैं, पिसे हुए आटेको बिना छाने काममें लाना चाहिये। इस आटेकी रोटी स्वादमें सीठी, नरम होती है। मैदाकी अपेक्षा वह अधिक दिनतक चलता भी है, कारण सत्त्व अधिक होनेसे कम खर्च होता है।

याद रहे कि बाजारकी रोटी विलकुल निकम्मी होती है। वह विलकुल सफेद हो या भूरी, उसमें कुछ-न-कुछ मिलावट अवश्य होती है। इसके सिवा उसमें सबसे बड़ा दोष यह होता है कि वह आटेमें खमीर उठाकर बनाई जाती है। बहुतरे अनुभवी लोग खमीर उठे आटेको हानिकारक बतलाते हैं। बाजारकी रोटियाँ तैयार करते समय तन्दूरपर चरबी चुपड़ी जाती है, इस दृष्टिसे भी वे हिन्दू मुसलमान दोनोंके त्यागने योग्य हैं। घरकी बनी रोटियाँ अथवा फुलकोंको छोड़कर बाजार रोटियोंसे पेट भरना आलसीपनकी निशानी है।

गेहूँ खानेका दूसरा और संहज उपाय यह है कि उसे मोटा-दलकर दलिया बनाया जाय। दलियेको खूब पकाकर यदि शक्कर और दूधके साथ जायँ तो बहुत स्वादिष्ट होता है। यही नहीं दूसरी खुराककी अपेक्षा वह अच्छा भी है।

चावलमें बिलकुल सत्त्व नहीं होता और शायद सिर्फ चावल खाकर मनुष्य जी भी न सके। उसके साथ दाल, घी अथवा दूध इत्यादि पदार्थ होनेपर ही निर्वाह हो सकता है। गेहूँमें यह कमी नहीं। केवल पानो में उबाले गेहूँ खाकर भी मनुष्य भलीभाँति तन्दुरुस्त रह सकते हैं।

शाक-भाजी विशेषकर स्वादके लिये खाई जाती है। दस्ता-वर होनेके कारण इनमें कुछ दर्जेतक खून साफ करनेका गुण है। फिर भी ये खर-तृण जातिकी चीजें हैं इसलिए पचती कठिनाईसे हैं। इनके पचानेमें कोठेको अधिक काम करना पड़ता है। देखा गया है कि अधिक तरकारी खानेवाले मनुष्यका शरीर गठीला नहीं होता, पिलपिले बने रहते हैं। बदहजमी हुआ करती है। अजीर्णकी दबा हूँदते ही रहते हैं। कुछ शाक तरकारियों तो बिलकुल ही धास हैं। इसलिये शाक, तरकारी बहुत ही कम खानी चाहिये।

दालकी किसमकी चीजें—चना, उड्डद, मटर, अरहर, मोथी, मूँग, मसूसर आदि—बहुत भारी होती हैं। इनके पचानेको मेदेमें बहुत आग होनी चाहिये, वैसे इनका पचना कठिन है। इनके खानेसे बार-बार वायु सरता है, इससे सावित होता है कि ये कम हजम होती हैं। ये चीजे प्रायः बादी समझी जाती हैं इसका भी कारण यही है। इनके खानेसे हमें बहुत देरतक भूख नहीं लगती। मजदूरीमें बहुत परिश्रम करनेवाले इन्हें हजम कर सकते हैं और इनसे कुछ लाभ भी उठा सकते हैं। पर हम-लोगोंको जो साधारणतः बहुत ही कम परिश्रम करनेवाले हैं, ज्यादा न खाना चाहिये। मजदूर और गहेपर वैठनेवालेका भोजन एक ही तरह और एक ही वजनका नहीं हो सकता।

इंगलैण्डके डाक्टर हेग नामक एक बहुत ही विख्यात लेखक ने बहुतेरे प्रयोगोंके बाद बतलाया है कि दालवाली चीजें बहुत खराब होती हैं। इनसे हमारे शरीरमें एक विशेष प्रकारका एसिड पैदा होता है; जो हमारे शरीरमें अनेक रोग पैदा कर हमें चूढ़ा बना देता है। यहाँ उसके बतलाये हुए कारणोंके उल्लेखकी जरूरत नहीं है। मेरा अपना अनुभव भी यही है कि इन वस्तुओं-के खानेमें नुकसान है, फिर भी जो लोग इनका स्वाद नहीं छोड़ सकते, उन्हें ऐसी चीजें विचारकर खानी चाहिये।

अब हम बनस्पतियोंमेंसे छोड़नेलायक चीजोंका विचार करते हैं। हिंदुगतानमे प्रायः लाल मिर्च, दूसरे मसाले—जैसे धनियाँ, जीरा, काली मिर्च इत्यादि खानेकी बहुत चाल है। वह पृथ्वीके और भागोंमें इतनी नहीं है। यदि अफ्रिकाके हबिश-योंको भी हम अपनो मसाला मिली हुई खुराक खिलावें तो वे यकायक न खायेंगे। उन्हें वह बहुत ही बेस्वाद लगेगी। जो गोरे मसाला खानेके आदी नहीं हैं वे भी हमारी मसालैदार खुराक नहीं खा सकते। और विवश उन्हें खानी पड़े तो उनका मैदा खराब हो जाता है, मुँहमें छाले पड़ जाते हैं। मैंने गोरोंके विपर्यमें यह खुद आजमाया है। इससे सिद्ध होता है कि मसाले-में कुछ स्वाद नहीं है किन्तु बहुत दिनोंसे आदत पड़ो होनेसे हम उसकी गन्ध और स्वादको पसन्द करते हैं पर सिर्फ स्वादके लिये खाना आरोग्यको बहुत हानि पहुँचाता है।

मसले क्यों खाये जाते हैं? इसे सब मानेंगे कि अधिक खा सकने और भोजन पच जानेके लिये मसाले खाये जाते हैं। मिर्च, धनियाँ, जीरा इत्यादिमें पेटमें अग्नि उत्पन्न करनेका गुण है, इनसे हमें बहुत भूख लगती मालूम होती है। यदि इससे यह समझा जाय कि खाया हुआ सब पदार्थ पच गया और उससे उत्तम खून तैयार हुआ, तो यह विचार भूलसे भरा समझा जायगा। अधिक मसाला खानेवाले अधिकांश मनुष्योंका मैदा

अन्तमें कमजोर हो जाता है, कितनोंको तो संग्रहणीतक हो जाती है। एक मनुष्य बहुत मिर्चा खानेकी आदतके कारण जबानीमें ही छः मर्हीने खाट सेकरे मर गया। इसलिए हमें अपनी खुराक-मेंसे मसाला निकाल देना बहुत जरूरी है।

जो बात मसालैके सम्बन्धमें कही गई है वही नमकके सम्बन्धमें भी कही जा सकती है। यह किसीको पसन्द न आवेगी, बल्कि बहुतेरोंको भयझर जान पड़ेगी। फिर भी यह अनुभवकी बात है। चिलायतबालाका भत है कि नमक अन्य बहुतसे मसालोंसे खराब है। बनस्पतिमें तो नमक होता ही है, हमें भाजनमें अलग-से नमक मिलानेकी जरूरत नहीं। खानेकी चीजोंमें उनके असली रूपमें जितना नमक मिला रहता है उतना ही हमारे लिये काफी है, नदी और खानोंसे निकला हुआ नमक हमारे लिये अनावश्यक है। वह शरीरके अन्दर जाते ही पसीने द्वारा अथवा दूसरे तरीकेसे बाहर निकल आता है, शरीरमें उसका कोई खास उपयोग होता नहीं जान पड़ता। एक पुस्तकमें तो यहाँ तक लिखा है कि नमकसे खूनमें खराबी पैदा होती है और जिस मनुष्यने बहुत दिनोंसे नमकका उपयोग न कर दूसरे तरीकेसे अपना शरीर स्वच्छ रखा है उसका खून इतना साफ होता है कि उसपर साँपके काटनेतकका असर नहीं हो सकता। क्योंकि उसके खूनमें ऐसे विष आदि दूर करनेका गुण रहता है। यह ठीक है या नहीं, इसे हम नहीं जान सकते, पर अनुभवसे इतना अवश्य कहा जा सकता है कि खॉसी, अर्श, दमा, रक्तप्रवाह इत्यादि वामारियोंमें नमक छोड़ देनेसे उसका फायदा तुरन्त दिखलाई पड़ता है। एक आदमीको बहुत दिनोंसे दमा और खॉसी थी। वह नमक छोड़कर इलाज करनेसे जाती रही। नमक छोड़नेपर बुरे असरका कोई उदाहरण मेरी निगाह से नहीं उज्जरा। मुझे तो नमक छोड़े दो वर्षसे अधिक हो गये, कोई बुरा असर तो नहीं, बल्कि कई फायदे दिखलाई पड़ते हैं। अब मुझे पानी कम

पीना पड़ता है। इससे शरीरमें सुस्ती कम रहती है। मेरा खुद नमक छोड़नेका प्रसंग बहुत ही विचित्र था, जिस बीमारीके लिये मैंने नमक छोड़ा, बीमारी बादको अधिक नहीं बढ़ी। सदा एक हृदके अन्दर रही। मेरा विश्वास है कि यदि बीमारीमें नमक बिलकुल छोड़ देता तो रोग अवश्य निर्मूल हो जाता।

नमक छोड़नेवालोंको शाक तरकारी और दाल छोड़नी पड़ती है। मैंने बहुतेरे प्रयोगोंमें देखा है कि यह बहुत खलता है। शाक-तरकारी और दालका एकदम छोड़ 'देना आसान काम नहीं। मुझे जान पड़ता है कि नमक बिना शाक-तरकारी और दालका पचना कठिन है। इसका यह अर्थ नहीं कि नमक पाचनशक्ति बढ़ानेवाली चीज़ है, परं जैसे मिर्चा खानेसे पाचनशक्ति बढ़ती-सी जान पड़ती है, और अन्त में उससे नुकसान होता है, ठीक वही हाल नमकका है। इसलिये नमक छोड़नेवालोंको शाक तरकारी और दाल अवश्य छोड़ देनी चाहिये। सब लंग इसे आजमा कर देख सकते हैं। जैसे अफीम छोड़नेसे कुछ दिन तकलीफ मालूम होती है और शरीर सुस्त रहता है वैसे ही नमक छोड़नेवालोंको भी कुछ दिनों तक तकलीफ मालूम होगी, पर इससे हिम्मत न हारनी चाहिये, धैर्यसे कुछ दिनोंके बाद फायदा होगा।

मैंने दूधको भी छोड़ने योग्य वस्तुओंमें गिननेका सांहस किया है। आधार मेरा अनुभव है। पर यहाँ उसके वर्णन करनेकी जरूरत नहीं है। दूधकी महिमाके सम्बन्धमें हम लोगोंके मनमें इतना अधिक भ्रम समाया हुआ है कि उसके नाशका प्रयत्न करना निरर्थक है। मैं यह नहीं समझता कि पढ़नेवाले इस पुस्तकके सभी विचारोंको कबूल कर ही लेंगे। इस बातकी भी आशा नहीं कि विचारोंको पसन्द करनेवाले चटपट उनके अनुसार बर्तने लेंगे। जिन्हे जो उचित जान पड़ेगा ग्रहण करेंगे। इस हाइसे दूधके सम्बन्धमें भी अपने विचार प्रकट करना अनुचित नहीं जान पड़ता। बहुतेरे डाक्टरोंने बताया है कि

दूध कालब्बर उत्पन्न करनेवाली चीज है। इस विषयमें अनेक छोटी-छोटी पुस्तके भी निकल चुकी हैं। दूधमें तुरन्त ही वायुके जावारण पड़ जाते हैं तथा आराग्यको हानि पहुँचानेवाले जीव तुरन्त उत्पन्न होने लगते हैं। इसके सिवा दूधको सुरक्षित रखनेमें हमें बहुत भंभटे उठानी पड़ती हैं। दक्षिण अफ्रिकामें दूधके कारखानोंके लिये कायदे बना दिये गये हैं। इनमें बताया गया है कि दूध कैसे उबालेना चाहिये, कैसे रखना चाहिये और बरतन कैसे साफ करने चाहिये। इस दशामें यह विचारना चाहिये कि जिस वस्तुके लिये इतना प्रयत्न करना पड़े— और प्रयत्न न किया जाय तो नुकसान पहुँचे— वह वस्तु ग्रहण करने योग्य है या छोड़ने योग्य?

फिर, दूधका अच्छा या बुरा होना गायकी खुराक और तन्दुरुस्तीपर निर्भर है। डाक्टर लोग प्रमाण देते हैं कि ज्यय रोगसे पीड़ित गायका दूध पीनेवालोंको भी ज्यय रोग हो जाता है। छिलकुल तन्दुरुस्त गायका मिलना कठिन है, और तन्दुरुस्त न हुई तो उसका दूध रोमी होता है। सब लोग जानते हैं कि जिस रोगसे पीड़ित माताका दूध बालक पीता है वह भी उसी रोगका रोगी हो जाता है। दूध पीनेवाले बच्चोंकी बीमारीमें वैद्य लोग उसकी माको दवा खिलाते हैं उसके दूध द्वारा दवाका असर बच्चेतक पहुँचे। यही बात गायके दूधकी भी है। दूध पीनेवालै-की तन्दुरुस्ती ठीक वैसी ही होगी जैसी दूध देनेवाले पशुकी। जिस दूधमें इतनी विलम्बना—इतना भंभट है, क्या उसका छोड़ देना ठीक नहीं? दूधमें ताक्त देनेवाले जो गुण हैं वे और भी बहुत सी चीजोंमें पाये जाते हैं। जैतूनका तेल दूधकी आवश्यकता बहुत कुछ पूरी कर देता है। मीठे बादामको गरम पानीमें थोड़ी देर भिगोकर यदि 'उसका' छिलका निकाल डाला जाय और फिर उसे पीसकर पानीमें घोलकर पी लिया जाय तो उससे दूधके सब अच्छे गुण प्राप्त हो सकते हैं और विशेषता यह होनी है

कि दूधकी जोखिम इससे बिलकुल नहीं रहती। अन्तमें प्रकृतिके नियमकी और ध्यान दीजिये। बछड़ा कुछ दिनोंतक दूध पीता है, फिर छोड़ देता है, दाँत निकलते ही ऐसी चीजें खाने लगता है जो दाँतसे खाई जाती है। यही मनुष्य जातिके लिये होना चाहिये। हम केवल वृच्चपनमें दूध पीनेके लिये बने हैं। दाँत निकलनेपर हमें सेव इत्यादि हरे फल, बादाम इत्यादि सूखे मैवे या रोटियाँ खानी चाहिये। दूधकी गुलामीसे छूटनेवाला मनुष्य कितना समय और धन बचा सकता है, इस विचारका यह अवसर नहीं। सब लोग अपने अनुभवसे उसका विचार कर सकते हैं। दूधसे उत्पन्न हुई चीजोंकी भी कोई जरूरत नहीं। मट्टेकी खटाई नीवूसे पायी जा सकती है। दूधके दूसरे सत्त्व, बादाम इत्यादिके सेवनसे प्राप्त हो जाते हैं। धोके बदलै तेल तो हँजारों [‘हिन्दुस्तानी खाते हैं’]।

आइये, अब तीसरे दर्जेकी खुराकपर विचार करें। यह बनस्पति और माँस मिश्रित है। ऐसी खुराक बहुत आदमी खाते हैं, उनमेंसे बहुतेरोंके पीछे अनेक रोग लगे रहते हैं। बहुतेरे बाहरसे देखनेमें नीरोग भी जान पड़ते हैं। हमारे शरीरके सब अवयव और गठन देखनेसे प्रत्यक्ष हो जाता है कि हम माँस खानेके लिये पैदा नहीं हुए। डाक्टर किंसफोर्ड और हेगने माँसकी खुराकसे शरीरपर होनेवाले बुरे असरको बहुत स्पष्ट रूपसे बतलाया है। इन दोनोंने यह बात सावित की है कि दाल खानेसे जो एसिड पैदा होता है वही एसिड माँस खानेसे पैदा होता है। माँस खानेसे दाँतोंको हानि पहुँचती है, सन्धिवात हो जाता है। यहीं तक बस नहीं इसके खानेसे मनुष्यमें क्रोध अधिक उत्पन्न होता है। क्रोधी भी रोगी ही है। हमारी आरोग्यताकी व्याख्यानुसार क्रोधी मनुष्य नीरोग नहीं गिना जा सकता।

चौथे और अन्तिम दर्जेकी खुराक खानेवालों अर्थात् केवल माँस भक्षियोंके भोजनपर विचार करनेकी जरूरत नहीं। उसकी

दृशा ऐसी अधम है कि उसका ख्याल कर हम माँस खाना कभी पसन्द नहीं कर सकते। मांसाहारी कभी नीरोग नहीं कहे जा सकते। उनमें से जो उन्नत होते अथवा कुछ ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं उनका मन बनस्पति के आहार की ओर दौड़ने लगता है।

सारांश यह निकला कि केवल फलाहारी थोड़े निकलेंगे। पर सूखे या हरे फल, गेहूँ तथा ओलिव आयल (जैतूतनका तेल) का प्रयोग करने योग्य है और इन वस्तुओं द्वारा मनुष्य अपनी तन्दुरुस्ती कायम रख सकता है। फलोंमें केलैका नम्बर प्रधान है। इसके सिवा खजूर, आलूबोखारा और अजूरी भी ताकत देनेवाले हैं। ताजे अंगूर खून साफ करते हैं। नारङ्गी, संतरा और सफरजनको केलैके साथ मिलाकर रोटीके साथ खा सकते हैं। रोटीमें ओलिव, आयल चुपड़नेसे स्वाद नहीं बिगड़ता। ऐसी खुराकमें अड़चन बहुत कम रहती है और खर्च कम पड़ता है, साथ ही नमक, मिर्च, दूध या शक्करकी जरूरत नहीं पड़ती। शक्कर खाना तो बिलकुल चाहियात है। बहुत मिठाई खानेवालोंके दाँत कमजोर होते हैं। गेहूँ, बादाम, मूँगफली, अखरोट और हर मैवोंसे खाने योग्य अनेक चीजें बनायी जा सकती हैं।

## ६-कितना और कितनी बार खाना चाहिये ?

इस विषयमें डाक्टरोंमें मतभेद है कि कितना खाना चाहिये ? एक डाक्टरकी राय है कि खूब खाना चाहिये। इन्होंने भिन्न-भिन्न प्रकारकी खुराकोंका उनके गुणोंके अनुसार वजन भी नियंत्र कर दिया है। दूसरा कहता है मजदूरी पेशा और मानसिक काम करनेवालोंका भोजन परिमाण और गुण दोनोंमें भिन्न भिन्न होना चाहिये। तीसरेका मत है कि मजदूर और बादशाह दोनोंको बराबर खुराक मिलनी चाहिये। यह कुछ आवश्यक नहीं है कि गदीधरोंको कम और मजदूरोंको अधिक भोजनकी आवश्यकता हो। पर इतना सब लोग जानते हैं कि कमजोर और ताकतवरोंके भोजनका परिमाण भिन्न भिन्न होना चाहिये। पुरुष और खींके

भोजनमें अन्तर होता है, जवान और बच्चे तथा बूढ़े और जवानकी खुराकमें भी अन्तर होता है। एक लैखक तो यहाँतक कहता है कि यदि हम अपनी खुराकको इतना कुचलें कि मुँहमें ही उसका पूरा रस बनेकर लार, ढारा वह गलेके नीचे उतर जाय तो हम पॉचसे लैकर दस रुपये भरकी खुराकसे अपना निर्वाह कर सकते हैं। इसने खुद हजारों प्रयोग किये हैं। उसकी पुस्तकोंकी हजारों प्रतियाँ खप चुकी हैं। लोग उन्हें खूब पढ़ते हैं। ऐसी दशामें भोजनका बजन बताना एकदम व्यर्थ जान पड़ता है।

अधिकांश डाक्टरोंने लिखा है कि सैकड़े पीछे निन्यानबे मनुष्य आवश्यकतासे अधिक खाते हैं। यह ऐसी साधारण बात है कि डाक्टरोंके बिना लिखे भी लोग इसे आसानीसे समझ सकते हैं। अतएव यह भय व्यर्थ है कि लोग बहुत ही कम खाकर कहीं बीमार न पड़ जायें, इसलिये तन्दुरुस्तीके विचारसे भोजनकी एक ऐसी मात्रा नियत कर देनी चाहिये कि जिससे कम किसीको न खाना चाहिये। भोजनका विचार करते समय हमें अपनी खुराक घटानेपर ही ध्यान रखना चाहिये।

जैसा ऊपर बतलाया जा चुका है, खुराकको खूब कुचलनेकी जरूरत है। इससे हम बहुत ही थोड़ी खुराकसे अधिकसे अधिक उपयोगी सत्त्व प्रहण कर सकते हैं। इससे हर तरहसे फायदा है। अनुभवों लागोंका कहना है कि जो मनुष्य पच जाने योग्य परिमाणमें हितकर भोजन करते हैं उन्हें बहुत थोड़ा बँधा हुआ चिकना और दुर्गन्धरहित; सूखा, काले रङ्गका दस्त होता है। जिसे इस प्रकार खुलकर दस्त न होता हां, समझ लेना चाहिये कि उसने अधिक और अहितकर आहार किया है और जो कुछ खाया है उसे खूब कुचलकर मुँहकी लारके साथ मिलने नहीं दिया। इस प्रकार मनुष्य अपने दस्त इत्यादिसे समझ सकता है कि उसने कम खाया है या अधिक। जिन्हें रातमें

सुखकी नींद न आवे, स्वप्न दिखाई पड़े, जीभका रवाद सबेरे खराब जान पड़े, उन्हें समझ लेना चाहिये कि अधिक खा लिया है। जिन्हें रातको पेशाबके लिये उठना पड़े उन्हे समझ लेना चाहिये उन्होंने प्रवाही चीजें बहुत खा ली हैं। सूक्ष्मतासे निरीक्षण करके हर मनुष्य अपनी खुराकका वजन निश्चित कर सकता है। बहुतेरे मनुष्योंकी सांससे बदबू निकलती है, इससे पता चलता है कि खुराक उन्हे हजम नहीं हुई। कितनी बार देखा गया है कि अधिक खानेवालोंको फुंसियां हो जाती हैं, सुँहासे फूट निकलते हैं और नाकमें दाने पड़ जाते हैं। हम इन सब उपद्रवोंकी परवा नहीं करते। कितनोंको डकारें आया करती हैं, कितनोंको वायु सरा करता है। इन सबकी बजह ? यही कि हमारा पेट पाखाना बना हुआ है, और इस पाखानेकी पेटीको हम अपने साथ लिये फिरते हैं। यदि अवकाशसे इस विषयका खूब विचार करें तो हमें अपनी आदतोंपर धृणा होगी। हमें हरिंज ज्यादा न खाना चाहिये। दूसरोंके यहाँ खाने और दूसरोंको खिलानेकी बात एक-दम छोड़ देनी चाहिये। रिस्तेदारीमें खाने और खिलानेका नियम पालन करनो उचित है, परन्तु उसका ढंग ऐसा होना चाहिये कि जिसमें हम स्वयं सुखी रहें और अपने मैहमानको सुखी रख सके। दावत, गोठ, जेवनारोंका हमें नाम ही भूल जाना चाहिये। इसके लिये तो हमें कसम खा लेनी चाहिये। हम दतवन करनेके लिये किसीको न्यौता नहीं देते, पानी पीनेके लिये किसीको नहीं बुलाते, फिर भोजनहीके लिये देश भर की खाक छाननेकी क्या आवश्यकता है ? वह भी तो शरीरका एक ऐसा ही व्यवहार है। घर कोई मैहमान आया कि उसकी और हमारी दोनोंकी शामत आ गयी। बजह ? यही कि चटोरेपनसे हमने अपनी जीभ खराब कर ली है, इससे खानेको कुछ-न-कुछ बहाना ढूँढ़ा करते हैं। मैहमानको खिलापिलाकर उसके यहाँ खूब खानेकी आशा रखते हैं। खब पकवान उड़ानेके संयोग हम ढूँढ़कर प्राप्त कर,

लिया करते हैं। बहुत डटकर खानेके एक घण्टा बाद यदि हम किसी शुद्ध शरीरवालैको अपना मुँह सूँघनेको कहे और उसके विचार जानें तो हमें अवश्य शरमाना पड़ेगा। ऐसे भी शौकीन लोग हैं जो खानेके बाद ही इसलिये फ्रूट साल्ट पीते हैं कि जिससे और भी अच्छा भोजन कर सकें अथवा जो खाई चीजोंको कै करके फिर माल उड़ानेके लिये जा बैठते हैं।

हम सभी थोड़े बहुत ऐसे ही हैं, इसीसे हमारे महापुरुषोंने हमारे लिये ब्रत, उपवास और रोजा इत्यादि नियत कर दिये हैं! रोमन कैथोलिक ईसाइयोंमें भी बहुतसे ब्रत उपवास हैं। केवल शरीरके आरोग्यके लिये ही यदि कोई मनुष्य प्रत्येक पाख्यमें एक दिन उपवास या एक समय भोजन करे तो इसमें कोई दुराई नहीं। इससे उसे बहुत ही फायदा होगा। बहुतेरे हिन्दू चौमासेमें एक ही समय भोजन करनेका ब्रत लैते हैं। इसमें सुखपूर्वक रहनेका रहस्य भरा हुआ है। जब हवामें नमी अधिक होती है और सूर्य नहीं दिखलाई पड़ता तब हमारा मादा अपना काम बहुत कम कर सकता है, ऐसे समय मनुष्यको भोजन कम करना चाहिये।

आइये अब कितनी बार भोजनपर विचार करें। हिन्दुस्तानमें असंख्य मनुष्य दो ही बार खाते हैं। मजदूरी पेशावाले अलवत्ता तीन बार खाते हैं। चार बार खानेवाले लोग अङ्गरेजी द्वाइयोंके पैदा होनेके बाद निकले जान पड़ते हैं। आजकल अमेरिका और इंग्लैण्डमें ऐसी सभाएँ स्थापित हो गई हैं जो लोगोंको बतलाती है कि दो बारसे अधिक नहीं खाना चाहिये। इन सभाओंकी सलाह है कि हमें सबेरे कुछ भी नहीं खाना चाहिये। हमारी रातभरकी नींद खुशककी गरज पूरी कर देती है। इसलिये हमें सबेरे खानेके लिये नहीं बल्कि काम करनेके लिये तैयार हो जाना चाहिये। इन सभाओंका मत है कि हमें एक पहर काम करनेके बाद ही खानेके लिये तैयार होना चाहिये। इसलिये ऐसे विचारके मनुष्य दिनमें दो ही समय खाते हैं और बीचमें चाय इत्यादि भी

हीं पीते। इस विपयमें ड्युइ नामक एक बहुत ही अनुभवी काटरने एक पुस्तक लिखकर उपचास करने, सबैरे नाश्ता न तरने और फल खानेके लाभ बड़ी ही उत्तमतासे दिखलाये हैं। तै अपने आठ वर्षके अनुभवसे कह सकता हूँ कि युवावस्था वीतनेके बाद तो दो दफेसे अधिक खानेकी एकदम जरूरत नहीं है। जब मनुष्य शरीरका सङ्गठन पूर्णताको पहुँच रहा हो अथवा पहुँच गया हो तब उसे कई बार यो अधिक परिमाणमें खानेकी कोई जरूरत नहीं।

### ७—कसरत

मनुष्यको हवा, पानी और अन्नकी जितनी जरूरत है उतनी ही कसरतकी भी। हॉ, कसरत बिना मनुष्य बहुत वर्षोंतक जी सकता है और हवा, पानी तथा अन्न बिना नहीं; फिर भी यह सिद्धान्त सर्वमान्य है कि कसरत बिना मनुष्य नीरोग नहीं रह सकता। हमने खुराकका जैसा अर्थ किया है वैसा ही कसरतका भी करना चाहिये। कसरतका अर्थ हाकी, टेनिस, फुटबाल, क्रिकेट और धूमना ही नहीं है, कसरतमात्रके माने हैं शारीरिक और मानसिक काम। जैसे खुराक हाड़ और मांस हीके लिये नहीं, मनके लिये भी आवश्यक है, वैसे ही कसरत शरीर हीके लिये नहीं, मनके लिये भी होनी चाहिये। शारीरिक कसरत न करनेसे वह रोगी रहता है और मनकी कसरत न होनेसे वह भी शिथिल रहता है। मूर्खताको एक तरहका रोग ही समझना चाहिये। कोई बड़ा पहलवान कुश्ती मारनेमें तो बड़ा प्रवीण हो किन्तु मन उसका गँवारोंका सा हो तो उसके लिये नीरोग शब्दको प्रयोग करना भूल है। अङ्गरेजी कहावत है कि नीरोग वही मनुष्य है जिसके नीरोग शरीरमें नीरोग मनका निवास है। ऐसी कसरते कौन सी हैं? प्रकृतिने तो हमारे लिये ऐसा सुन्दर प्रबन्ध किया है कि हम सदा कसरत करते रह सकते हैं।

शान्तिपूर्वक विचार करनेसे मालूम होगा कि दुनियाका- बहुत बड़ा भाग खेतीपर निर्वाह करता है। किसान परिवारको खूब कसरत करनी पड़ती है। रोज आठ-दस घण्टे अथवा इससे भी अधिक काम करनेपर इन्हें खाने-पहनने भरको मिल सकता है। इन्हे मनके लिये अलग कसरते नहीं करनी पड़ती। किसान मूँह हो तो कोई काम ही न कर सके। उसे मिट्टीकी पहचान, ऋतु परिवर्तनका ज्ञान, चतुराईके साथ जोतना और साधरणतः चन्दमा सूर्य और तारोंकी गति जाननी चाहिये। शहरेका बड़ा भारी बुद्धिमान् भी किसानके यहाँ जाकर निर्बुद्धि सिद्ध होगा। किसान ही यह बता सकेगा कि अमुक बीज कैसे बोया जाता है। उसे आस-पासके रास्तोंका ज्ञान होता है, आस-पासके मनुष्योंको पहचानता है, तारे इत्यादि देखकर वह रातमें भी दिशा पहचान लेता है। विशेष प्रकारके पक्षियोंको इकट्ठा होते और कलोल करते देखकर वह बता सकता है कि पक्षियोंका अमुक काम अमुक बातका सूचक है। किसान अपने कामभरकी खगाल, भूगोल और भूगर्भ विद्या समझता है। उसे अपने बाल-बच्चोंका पालन-पोषण करना पड़ता है, इससे उसे मानवधर्म-शास्त्रका साधारण ज्ञान होना सिद्ध होता है। पृथ्वीके विशाल भागमें रहनेके कारण वह ईश्वरका महत्त्व सहजमें समझता है, शरीरसे मजबूत होता है, अपनी दबा आप कर लेता है। उसकी मानसिक शिक्षाकी बाबत जिक्र किया ही जा चुका है।

पर सब लोग किसान नहीं बन सकते और न यह प्रकरण किसानोंके लिये लिखा ही जा रहा है। यहाँ व्यापार वा ऐसे अन्य धन्धे करनेवालोंका प्रश्न है कि वे क्या करें। हमने किसानोंकी जिन्दगीका कुछ वर्णन यहाँ इसलिये किया है कि जिसमें लोग इस प्रश्नका उत्तर आसानीसे समझ सकें और अपना रहन सहन-उन्हींके समान बना सकें हमारा रहन-सहन किसानके रहन-

सहनसे जितना ही भिन्न होगा हम उतने ही अधिक रोगी भी होंगे। किसानके जीवन वृतान्तसे पाठक समझ गये होंगे कि मनुष्यको आठ घण्टे शारीरिक श्रम करना चाहिये और वह ऐसा कि जिसमें मानसिक शक्तियोंको भी काम करनेका अवसर मिल सके। इसमें सन्देह नहीं कि व्यापारी आदिको कुछ मानसिक कसरत करनेका अवसर मिलता है परन्तु यह कसरत एकतरफी होती है। ये लोग किसानके समान खगोल, भूगोल तथा इतिहासका ज्ञान नहीं रखते। इन्हें भावताविको खबर रहती है, मालकी खपत करना खूब जानते हैं, परन्तु इन कामोंसे मानसिक शक्तिपर पूरा जोर नहीं पड़ता और इन धन्धोंमें शरीरको ही अधिक मैहनत पड़ती है।

ऐसे मनुष्योंके लिये पाश्चात्य विद्वानोंने क्रिकेट इत्यादिके खेल लाभदायक बतलाये हैं। उनकी राय है कि वार्षिक उत्सवों-पर भिन्न-भिन्न खेल खेलने चाहिये और मानसिक श्रमके लिये ऐसी पुस्तकें पढ़नी चाहिये जिनमें बहुत ज्यादा सोचने-विचारने-की जरूरत न पड़े। यह एक औरकी बात हुई। अब इसकी जांच होनी चाहिये। इसमें सन्देह नहीं कि ऐसे खेलोंसे शरीरकी कसरत हो जाती है, पर ऐसी कसरतोंसे मन नहीं सुधरता। इसके अनेक उदाहरण हैं। क्रिकेट या फुटबालके अच्छे खिलाड़ियोंकी संख्या देखी जाय तो उनमें कितन अच्छी मानसिक शक्तिवाले मिलेंगे। हिन्दुस्तानके जो राजा महाराजा अच्छे खिलाड़ी हैं उनकी मानसिक शक्तिके सम्बन्धमें हमें क्या प्रमाण मिले हैं। इसके विपरीत जो अच्छी मानसिक शक्तिवाले हैं उनमें कितन खिलाड़ी हैं? मेरी समझमें मानसिक शक्तिवाले लोगोंमें बहुत ही कम खेलनेवाले दिखलाई पड़ेंगे। विलायतके गोरे आज कल खेलनेमें खूब भाग लेते हैं, उनको उन्हींके महाकवि कपिलिंगने बुद्धिशत्रुकी उपाधि दी है और यह भी कहा है कि ये लोग इन्हलैण्डके शत्रु बनेंगे।

हमारे भारतीय बुद्धिमान गृहस्थोंका मार्ग निराला ही है— ये मनकी कसरत करते हैं, पर शरीरकी कसरत बिलकुल नहीं करते या कम करते हैं। इससे इन्हें हम असमय खो बैठते हैं, इनका शरीर वरावर मानसिक काम करते रहनेके कारण चीण हो जाता है, कोई-न-कोई रोग इनके शरीरमें घर किये रहता है और उनके पुष्ट विचारोंसे देशके लाभ उठानेला समय आते-आते हो वह संसारसे चल देते हैं। इससे मालूम होता है कि शारीरिक या केवल मानसिक कसरत काफी नहीं, न वही कसरत जो अनुपयोगी और सिर्फ खिलवाड़के लिये हो। जिस कसरत से मन और शरीर दोनोंका सुधार साथ-साथ और हरदम होता रहे वही कसरत अच्छी है और इससे मनुष्य नीरोग, रह सकता है। किसानोंमें ये दोनों गुण हैं।

जो किसान नहीं हैं वे क्या करे ? क्रिकेट इत्यादि खेलोंसे होनेवाली कसरत ठीक नहीं। इसलिये हमें ऐसी कसरत तलाश करनी चाहिये जिससे किसानका सा कुछ काम हो। व्यापारी तथा अन्य लोग अपने घरके आसपास फुलवारी लगा सकते हैं और उसमे नित्य दो-चार घण्टे खोदनेका काम कर सकते हैं। तो फेरीबालोंका अपने धंधेमे ही कसरत हो जाती है। यह प्रश्न बेफायदा होगा कि हम दूसरेके घरमें रहते हो तो उसकी जमीन-में कैसे काम करे ? यह मनकी संकीर्णता है, जमीन चाहे जिसकी हो, हमे खोदने और बोनेसे मिलनेवाले फायदे तो मिलेगे ही इसके सिवा हमारा घर सुधरा रहेगा। साथ ही हमें सन्तोष भी होगा कि हमने दूसरेकी जमीन ठीक रखी है ! जिन्हें जमीन सम्बन्धी कसरतका मौकां न मिल सके या जिन्हें वह नापसन्द हो उनके लिये भी दो बातें लिख देनी जरूरी है। जमीनमें काम करनेकी कसरतके बाद सर्वांत्तम कसरत चलना है। इसे कसरतों-की रानी कहते हैं, और यह बहुत ठीक है। हमारे साधुसन्त बहुत तन्दुरुस्त रहते हैं, इनकी अन्य कसरतोंमेंसे एक यह भी है—

कि ये लोग घोड़ा, गाड़ी आदिका उपयोग नहीं करते। अपनो सारी मुसाफिरों पैदल ही करते हैं। थोरो नामक एक बड़े विद्वान् अमेरिकनने चलनेकी कसरतके सम्बन्धमें एक बहुत ही विचार-पूर्ण पुस्तक लिखी है। उसने दिखाया है कि जो लोग समय न मिलनेका बहाना करके घरसे बाहर नहीं निकलते, हिलते डुलते नहीं और सज्जा लिखने आदिका काम किया करते हैं उन मनुष्यों के लिख आदि भी वैसे ही रोगी-शिथिल हाते हैं जैसे वे खुद होते हैं। अपने अनुभवके सम्बन्धमें उसने लिखा है कि मैं जिस समय अधिकसे अधिक चलता था मेरे उत्तमसे-उत्तम ग्रन्थ उसी समयके लिखे हुए हैं। इसके लिये रोज चार-पाँच घण्टे चलना कुछ बात न थी। जिस प्रकार सज्जी भूख लगनेपर हम कोई काम नहीं कर सकते, पेट-पूजामें ही व्यस्त हो जाते हैं उसी प्रकार हमे कसरत को ऐसी पक्की आदत डाल लेनी चाहिये कि उसके बिना किये हम और काम ही न कर सकें। अपने मानसिक काम सकते कि शारीरिक कसरतके बिना किये हुए मानसिक काम नीरस और निकम्भे होते हैं। चलनेसे शरीरके प्रत्येक भागमे खून तेजीसे दौड़ा करता है, प्रत्येक अङ्गमें हलचल पैदा होती है और सारा शरीर कस उटता है। चलनेसे हाथ-पैर तो हिलते ही हैं, साथ ही बाहरकी शुद्ध हवा भी मिलती है। बाहरके सुन्दर दृश्यों का आनन्द भी प्राप्त होता है। सदा एक ही जगह और गलियोंमें ने चलना चाहिये, खेतों और जंगलोंमें घूमना आवश्यक है बहाँ प्राकृतिक शोभाकी कुछ परख होगी, दो-एक भीलका चज्जना कोई चलना नहीं कहलाता, दस-बाहर भीलका चलना, चलना है। जो लोग रोज ऐसा न कर सकें वे प्रति रविवारको खूब चल सकते हैं। कोई बीमार एक अनुभवी वैद्यके यहाँ दवा लैने गया, अजीर्णका रोगी था। वैद्यने उसे रोज थोड़ा, चलनेकी सलाह दी। बीमारने कहा, मुझमें जरा भी चलनेको ताकत

नहीं। वैद्यने समझ लिया कि बीमार कम हिम्मत है, वह उसे अपनी गाढ़ीपर चढ़ाकर धुमाने ले गया। रस्ते में उसने जान-बूझ कर अपना चाबुक गिरा दिया। सम्यताकी रक्षाके विचारसे रोगी चाबुक उठानेके लिये उत्तर पड़ा; इधर वैद्यने गाढ़ी हॉक दी। वैचारे रोगीको हॉफ्टे हुए दूरतक गाढ़ीके पीछे जाना पड़ा। अब वैद्यने गाढ़ी धुमायी और चढ़ाकर उसे कहा कि तुम्हारे लिये चलना दबा थी, इसीसे तुम्हें चलानेके लिये मुझे यह निर्दय व्यवहार करना पड़ा। बीमारको खूब कड़ाकेकी, भूख लगी थी, इससे वह चाबुकझी बात भूल गया। उसने वैद्यका उपकार माना और घर जाकर सन्तोषपूर्वक भोजन किया। जिन्हें बदहज्मी और उससे उत्पन्न होनेवाली बीमारियाँ हों वे चलनेका प्रयाग आजमा देखें।

## ६—पोशाक

आरोग्य जैसे आहारपर निर्भर है वैसे ही किसी हवतक पोशाकपर भी। गोरी लेडियाँ मनमानी शोभाके लिये ऐसी पोशाक पहनती हैं जिससे कमर पतली और पैर छोटे रहें। इससे वे अनेक प्रकारकी बीमारियाँ भोगा करती हैं। चीनमें औरतोंके पैर हमारे यहाँके बच्चोंके पैरसे भी छोटे कर दिये जाते हैं। इससे वहाँकी औरतोंकी तन्दुरुस्तीमें बड़ा धक्का लगता है। इन दोनों बातोंसे पाठक समझ लेंगे कि आरोग्यका सम्बन्ध कुछ अंशोंमें पोशाकवे अवश्य है। प्रायः पोशाकका प्रसन्द करना हमारे हाथ नहीं रहता। हमें अपने बड़े-बड़ोंकी पोशाक पहननी पड़ती है और आजकलकी दशाके अनुसार वैसा करना आवश्यक जान पड़ता है। पोशाकका मुख्य उद्देश्य भुलाकर लोग अब उसे अपने धर्म देश और जातिका सूचक मानते लगे हैं। इसके सिवा मजदूर, धनी और बाबू लोगोंको पोशाक भिज्ज-भिज्ज होती हैं। इस दशामें

आरोग्यकी दृष्टिसे पोशाकका विचार करना बहुत ही कठिन काम है, फिर भी विचार करनेसे कुछ लाभ ही होगा ।

पोशाक शब्दमें जूते और जेवर इत्यादि भी शामिल समझने चाहिये ।

पोशाकका मुख्य उद्देश्य क्या है । मनुष्य अपनी प्राकृतिक स्थितिमें कपड़ा नहीं पहनता था, स्त्री-पुरुष केवल अपना गुप्तभाग ढक लेते, बाकी शरीरका सब भाग खुला रखते थे । इससे उनका चमड़ा कठिन और मजबूत हो जाता था । ऐसे मनुष्य हवा और पानीको खूब सह सकते हैं, उन्हें यकायक, सर्दी इत्यादि नहीं होती । हवाके प्रकरणमें विचार कर चुके हैं कि हम केवल नथुनोंसे ही हवा नहीं लेते हैं बल्कि चमड़ेपरके अनेक छेदों द्वारा भी हवा लेते हैं । कपड़े पहनकर हम चमड़ेके इस बड़े कामको रोकते हैं । ठण्डे देशके मनुष्य ज्यों-ज्यों आलसी बनते गये त्यों-त्यों उन्हें शरीर ढकनेकी जरूरत हुई । वे ठण्डे न सह सके, और पोशाकका रिवाज चल पड़ा । अन्तमें लोगोंने पोशाकको मनुष्यका आभूषण रूप मान लिया । फिर उससे देश, जाति आदिकी पहचान होने लगी ।

असलमें प्रकृतिने मनुष्यके शरीरपर चमड़ेकी बहुत ही योग्य पोशाक दी है । यह मानना कि शरीर नम दशामें बुरा मालूम होना है बिलकुल भ्रम है । अच्छेसे अच्छे चित्र तो नम दशामें दिखाई पड़ते हैं । पोशाकसे साधारण अङ्गोंको ढककर मानो हम दिखलाते हैं कि इनके दोष क्रिपानेके लिये हम यह कर रहे हैं, मानो हम प्रकृतिके कामोंमें दोष निकाल रहे हैं । हमारे पास ज्यों-ज्यों पैसा अधिक हांता जाता है, त्यों-त्यों हम अपनी टीम टाम बढ़ाते जाते हैं । हर तरहसे आदमी अपनी सुन्दरता बढ़ाना-चाहता है । शीशोंमें मुँह देख-देख अकड़ता है, वाह ! मैं कैसा-खूबसूरत हूँ । यदि ऐसी-आदतोंसे हम सबकी दृष्टिमें फर्क न पड़ा हो तो हम तुरन्त समझ सकते हैं कि मनुष्यका अच्छेसे अच्छा-

रूप उसकी नम्र दशामें दिखाई देता है। और उसीमें उसका आरोग्य भी है। एक पोशाक पहनी कि रूपमें उतना ही फर्क डाला। शायद केवल कपड़ोंसे सन्तोष न होनेपर खी पुरुषोंने गहने पहनने शुरू कर दिये। बहुतेरे मर्द भी पैरमें कड़े पहनते हैं। कानोंमें बालियाँ लटकाते हैं और हाथमें अँगूठी पहनते हैं। ये सब गुन्दगीके घर हैं। यह समझना बहुत कठिन है कि इनके पहननेमें कौनसी शोभा फटी पड़ती है। इस विषयमें औरतोंने तो हद ही कर दी है। ये पैरोंमें ऐसे भारी-भारी कड़े पाजेव पहनती हैं कि जिनसे पैर उठाना भी कठिन हो जाता है, बालियोंसे कान गूथे रहते हैं, नाकमें भारी नथ लटका करती है और हाथोंमें तो जितने गहने हों उतने ही थोड़े। इस पहिनावेस शरीरपर बड़ी, मैल जमा हो जाती है। कान और नाकमें तो मैलकी हद ही नहीं रहती। हम इस मैली दशाको शृङ्खर समझ-कर खूब पैसे फूँकते हैं। चोरोंके भयसे जान जोखिममें डालते हुए नहीं डरते। किसीने बहुत ही ठीक कहा है कि अभिमानसे पैदा हुई मूर्खताको हम तकलीफें भेलते हुए जो नजराना देते हैं वह बहुत ही अधिक होता है। ऐसे उदाहरण बहुत लोगोंने अपनी आँखों देखे होंगे कि कानमें फोड़ा होनेपर भी औरतोंने अपनी बालियाँ नहीं उतारने दीं, हाथमें फोड़ा होकर हाथ पक गया फिर भी पहुंची न उतरी अँगुली पककर सूज आयी तब भी हीरा जड़ी अँगूठी मर्द और औरत अपनी अँगुलीसे उतार डालना रूपमें फर्क आ जानेका कारण समझती हैं।

पोशाकके सम्बन्धमें अधिक सुधार मुश्किल है; फिर भी हम गहनों और अनावश्यक कपड़ोंको एकदम बिदा कर सकते हैं। रीति-रिवाजके लिये कुछ कपड़ोंको रखकर वाकीको अलग कर सकते हैं। पोशाक मनुष्यका आभूषण है, यह बहम जिन लोगोंके मनसे दूर हो गया है वे बहुत कुछ सुधार करके अपना आरोग्य ठीक रख सकते हैं।

आजकल यह हवा बह रही है कि यूरोपकी पोशाक हमारे लिये बहुत अच्छी है, इस पोशाकसे हमारा रोब्ब बढ़ जाता है और लोग हमारा सम्मान करने लगते हैं। इन सब बातोंपर विचार करनेका यह स्थल नहीं। यहाँ तो इतना ही कहना आवश्यक है कि यूरोपकी पोशाक वहाँके ठंडे भागोंके लिए भले ही योग्य हो ; किन्तु वह भारतवर्षके लिये उपयोगी नहीं सिद्ध हो सकती। हिन्दुस्तानके लिये चाहे वह हिन्दू हो या मुसलमान, हिन्दुस्तानकी ही पोशाक समुचित हो सकती है। हमारे कपड़े खुले और ढीले ढाले होते हैं, इसलिये उनमें हवा आ जा सकती है। यही नहीं, अधिकतर सफेद होते हैं जिससे सूर्यकी किरणें विखर जाती हैं। काले रङ्गके कपड़ेमें सूर्यकी गर्मी अधिक मालूम होती है; इसका कारण यह है कि उसमें लगकर किरणें विखरती नहीं।

‘हम अपना सिर ग्रायः ढके रखते हैं और बाहर जाते समय तो अवश्य ही ढक लिया करते हैं। पगड़ी तो हमारी पहचान हो गयी है। फिर भी जहाँतक सुभीता हो, सिर खुला रखनेमें ही फायदा है। बाल बढ़ाना और पटिया फाइना जङ्गलीपनकी निशानी है। बढ़े हुए बोलोंमें धूल, मैल और जूँँ पड़ जाते हैं। कहीं सिरमें फोड़ा हुआ तो उसका इलाज करना भी कठिन हो जाता है। सिरपर साहब लोगोंकेसे बाल बढ़ाना पगड़ी बाँधनेवालोंके लिये बेवकूफी है।

पैरोंके द्वारा भी हम बहुतेरे रोगोंके पंजेमें फँस जाते हैं। बूट इत्यादि पहिननेवालोंके पैर नाजुक हा जाते हैं। उनसे पसीना निकलने लगता है और वह बहुत ही बदबू करता है। जिस मनुष्यको बासकी परख है वह मोजे और बूट पहननेवाले मनुष्यके पास बदबूके मारे उस समय खड़ा नहीं रह सकता, जब वह अपने मोजे और बूट उतार रहा हो। हम जूँगोंको पदत्राणा या कटकारि कहते हैं; इससे यह सिद्ध होता है कि हमें जब काटों-

सें, ठण्डकसें अथवा धूलमें चलना पढ़े तभी जूते पहनना चाहिये और सो भी इस प्रकारके जिनसे केबल तलुवे ढकें, सारा पैर न ढक जाय। इस अभिप्रायको सेंडल ( खड़ाऊँदार ) जूते भली-भांति पूरा कर सकते हैं। जिनका सिर दुखता हो, जिनका शरीर कमजोर हो, जिनके पैरोमें दर्द रहता हो और जिन्हें जूते पहनने-की आदत हो, उनके लिये तो हमारी यही सलाह है कि वे नज्जे पैर चलनेका प्रयोग कर देखें, इससे उन्हे तुरन्त मालूम होगा कि पैर खुले रखने, जमीनपर नज्जे पैर चलने और उन्हे पसीना रहित रखनेसे हम तत्काल कितना लाभ उठा सकते हैं।

## ६—गुह्य प्रकरण

पिछले प्रकरणोंको ध्यानपूर्वक पढ़नेवालोंसे मेरी प्रार्थना है कि वे इस प्रकरणको विशेष ध्यानसे पढ़ें और इसपर खूब विचार करें। और प्रकरण भी उपर्यांगी हैं, किन्तु इस विपर्यमें इससे बढ़कर दूसरा प्रकरण नहीं मिलेगा। मैं पहले कह चुका हूँ कि इस पुस्तकमें एक भी बात ऐसी नहीं है जिसे मैंने स्वयं अनुभव न किया हो, अथवा जिसे मैं दृढ़तापूर्वक मानता न होऊँ।

आरोग्यकी बहुतेरी कुज्जियाँ हैं और उनकी जरूरत है, पर उसकी मुख्य कुज्जी ब्रह्मचर्य है साफ हवा अच्छी खुराक और साफ पानी इत्यादिसे हम आरोग्य लाभ कर सकते हैं, पर जैसे, जितना कमाएं उतना उड़ा दे तो कुछ चक्क चक्क नहीं होती, वैसे ही हम जितना आरोग्य लाभ करें उतना ही नष्ट कर दे नो क्या चक्क होगी ? इसलिय खा और पुरुष दोनोंको आरोग्यरूपी धन-सञ्चयके लिये ब्रह्मचर्यका पूर्ण आवश्यकता है। इसमें किसीको कुछ भी सन्देह नहीं हा सकता। जिसने अपने बायकी रक्षा की ही वही बोर्यवान्, बलवान् वहा और गिना जा सकता है।

ब्रह्मचर्य क्या है ? पुरुष खाका और खी पुरुषका भोग न करे यही ब्रह्मचर्य है। 'भाग न करनेका' इतना ही अर्थ नहीं है कि

एक दूसरे को विषयकी इच्छा से स्पर्श न करे, बल्कि इस विषयका विचार भी न करे. यहाँतक कि इसके सम्बन्धमें स्वप्न भी न देखे। पुरुष स्त्रीको और स्त्री पुरुषको देखकर विद्वत्त न हो जाय। प्रकृतिने हमें जो गुप्तशक्ति प्रदान की है उसे दबाकर अपने शरीरमें ही संग्रह कर हमें उसका उपयोग अपने आरोग्य बढ़ानेमें करना चाहिये और वह आरोग्य के बल शरीरका ही नहीं, मन बुद्धि और स्मरणशक्ति का भी होना चाहिये।

आइये, अब जरा देखें कि हमारे चारों ओर क्या तमाशा हो रहा है ? छोटे-बड़े सभी स्त्री-पुरुष प्रायः इस मोहनदमें डूबे पड़े हैं। हम प्रायः कामेन्द्रियके गुलाम बन जाते हैं। बुद्धि ठिकाने नहीं रहती, आँखोंपर परदा पड़ जाता है, कामान्ध हो जाते हैं। कामें पड़िन स्त्री-पुरुष, लड़के-लड़कियोंको मैंने बिलकुल पागल समान देखा है। मेरा अपना अनुभव भी इससे भिन्न नहीं है। जब-जब मैं उस दशाको पहुँचा हूँ तब-तब मैं अपनी सुध-बुधतक भूल गया हूँ। यह चीज़ ही ऐसी है। एक रक्ती सुखके लिये हम मन भरसे भी अधिक बल पलभरमें खो बैठते हैं। मैं उतरनेपर हमारी बुरी हालत हो जाती है। दूसरे दिन सबेरे हमारा शरीर भारी रहता है, सज्जा आगम नहीं मिलता, शरीर सुस्त मालूम होता है, मन ठिकाने नहीं रहता; उसके लिए हम दूधका काढ़ा शीते हैं, गजबेलिका चूर्ण और याकूतियों (मोती पड़ी हुई पुष्टि-कारक दवाइयों) खाते हैं, वैद्योंक पास जाका ताकतकी दवा माँगते हैं, सदा इस तलाशमें रहते हैं। क क्या खानांसं कामःदीपन होगा ? यो ही दिन और वर्ष विताते-विताते हम शरीर और बुद्धिसे हीन होते जाते हैं और छुट्टापेमें तां बिलकुल अक्ष खो बैठते हैं।

किन्तु चारतवमें बुद्धि छुट्टा मैं मन्द होनेके बदले तेज़ होनी चाहिये। हमार त्थित ऐसी नोना चाहये कि इस शरीर द्वारा आप अनुभव हमार तथा दूसरोंके लिये उपयोग हो सकें।

ब्रह्मचर्य पालन करनेवालोंकी ऐसी ही स्थिति रहती है। उन्हें मृत्यु-भय नहीं सताता और वे मरते दमतक ईश्वरको नहीं भूलते। वे मृत्यु समयमें हायतोबा नहीं मचाते। हँसते-हँसते शरीर छोड़ मालिकको अपना हिसाब देने चले जाते हैं। वही सच्चे पुरुष हैं और इसी प्रकार मरनेवाली खी सज्जी है। इन्हींकी आरोग्य-रक्षा ठीक समझी जायगी।

हम साधारणरूपसे यह नहीं सोचते कि इस दुनियामें प्रमाद, मत्सर, अभिमान, आडम्बर, क्रोध, अधीरता आदि विषयोंका कारण ब्रह्मचर्यका भङ्ग ही है। मन वशमें न रहनेसे और रोप एक या अधिक बार बच्चेसे भी अधिक नादान बन जानेसे हम जान या अनजानमें कौनसा अपराध न कर बैठेंगे, कौनसा धोर कर्म करते हुए आगा-पीछा सोचेंगे?

पर किसीने ऐसा ब्रह्मचर्य देखा है? सब लोग ऐसा ब्रह्मचर्य पालने लगें तो संसारका सत्यानास न हो जाय? इसमें धार्मिक विषय आ जानेकी सम्भावना है, इसलिये उतना भाग छोड़कर यहाँ केवल सांसारिक दृष्टिसे विचार किया जायगा। हमारी समझमें इन दोनों प्रक्रियोंकी जड़ हमारी कमज़ोरी और मिथ्या भय है। हम ब्रह्मचर्य पालन करना नहीं चाहते इसलिये उसमेंसे निकल भागनेके बहाने हँड़ा करते हैं। ब्रह्मचर्य पालन करनेवाले दुनियामें बहुत हैं, पर यों ही मिल जायें तो उनका मूल्य ही क्या रहे? हीरेकी तलाशमें हजारों मजदूरोंको पृथ्वीके अन्दर खानोंमें घुसना पड़ता है, तब कहीं पर्वताकार कङ्कङ्कियोंसे केवल मुट्ठीभर हीरे मिलते हैं, तब ब्रह्मचर्य पालन करनेवाले हीरोंकी साजमें कितना प्रयत्न करना चाहिये, यह बात सब लोग त्रैराशिक बाँधकर उसके उत्तर ढारा समझ सकते हैं। ब्रह्मचर्य पालन करनेमें यदि दुनिया नाश हात्जाय तो इससे हमें क्या? हम ईश्वर नहीं हैं कि दुनियाकी चिन्ता करें। जिसने उसे बनाया है वह सँभालेगा। यह देखनेकी भी जरूरत नहीं कि और लोग

ब्रह्मचर्य पालन करते हैं या नहीं। हम व्यापार, वकालत और डाक्टरी आदि पेशाओंमें पड़ते समय कभी इसका विचार नहीं करते कि यदि सब लोग व्यापारी, वकील अथवा डाक्टर हो जायें तो क्या हो ? जो स्त्री-पुरुषे ब्रह्मचर्यका पालन करेंगे, उन्हें जायें तो क्या हो ? जो सम्यानुसार दोनों प्रश्नोंका उत्तर अपने आप मिल अन्तमें समयानुसार दोनों प्रश्नोंका उत्तर अपने आप मिल जायगा, अर्थात् उनके समान दूसरा उन्हें मिल रहेगा और सब लोग ब्रह्मचर्य पालने लगें तो दुनियाका क्या होगा यह भी उनकी समझमें आ जायगा ।

सांसारिक मनुष्य इन विचारोंको कैसे काममें ला सकते हैं ? विवाहित क्या करें ? बाल-बच्चेवालोंको कैसे चलना चाहिये ? कामशक्ति जिनके बश नहीं रहती वे क्या करें ? इस विषयमें जो सबसे उत्तम उपाय बतलाया जा चुका है उस आदर्शको सामने रखकर हम ठीक वैसो ही अथवा उससे घटकर कर सकते हैं । लड़कोंको जब अच्छर लिखना सिखाया जाता है तो उन्हें अच्छर-का उत्तमसे उत्तम नमूना दिया जाता है, वे अपनी शक्तिके अनुसार उसकी हूबूया उससे मिलती जुलती नकलें उतारते हैं, हमें भी चाहिये कि अखण्ड ब्रह्मचर्यका नमूना अपने सामने रखकर उसकी नकल उतारे और अभ्यास ढारा क्रमशः उसमें पूर्णता लाभ करें । विवाह भले ही हुआ करे, प्रकृतिके नियम-नुसार स्त्री-पुरुषको सन्तानोत्पत्तिकी इच्छा होनेपर ही ब्रह्मचर्य तोड़ना चाहिये । जो लोग इस प्रकार विचार कर दो-चार अवधिमें कहीं एक दफे ब्रह्मचर्यका नियम भङ्ग करेंगे वे बिलकुल कामान्ध नहीं बनेंगे और उनके पास वीर्यरूपी पूँजी ठोक तौर-पर इकट्ठी रह सकेगी । ऐसे स्त्री-पुरुष भाग्य हीसे मिलेंगे जो सन्तान उत्पन्न करनेके लिये ही काम भोग करते हैं, बाकी हजारों मनुष्य तो विषय-वासना तृप्त करनेके लिये ही करते हैं और परिणाममें उनकी इच्छाके विरुद्ध सन्तति उत्पन्न होती है । इस विषय-भोगके समय हम ऐसे अन्धे हो जाते हैं कि आगेका

विचार ही नहीं करते। इस विषयमें खियोंकी अपेक्षा पुरुष अधिक दोषी हैं। पुरुष अपने प्रागत्पनमें आकर एकदम यह भूल बैठते हैं कि खी दुर्बल है और उसमें सन्तानके पालन-पोषणकी शक्ति नहीं है। पश्चिमके लोगोंने तो इस विषयमें हह ही कर दी है। वे अपने भोग-विलासों और सन्तान उत्पन्न होनेकी दशामें उनके बोझसे बचनेके लिये अनेक उपचार करते हैं। वहाँ इस विषयपर अनेक पुस्तकें लिखी गयी हैं, वहाँ ऐसे पेशेवर भी पड़े हैं जो लोगोंको बतलाते हैं कि अमुक काम करनेदेखे विषय भोग करते हुए भी सन्तति न उत्पन्न होगी। हमलोग अभी इस पापसे मुक्त हैं पर अपनी खियोंपर बोझ लादते समय हम सन्ततिके निर्बल, वीर्यहीन, पागल और निर्बुद्धि होनेकी जरा भी परवाह नहीं करते। सन्तति होनेपर ईश्वरका उपहार मानते हैं। अपनी दरिद्र दशा ढकनेका हमने यह एक मार्ग निकाल लिया है।

कमजोर, लूली, लँगड़ी, विषयी और निस्पत्त्व सन्ततिका होना ईश्वरीय कोप ही है। बारह वर्षकी लड़कीके सन्तान हो इसमें हमारे आनन्द मनानेकी कौनसी बात धरी है कि जिसके लिये ढोल पीटे जायें। बारह वर्षकी लड़कीका माता बन जाना ईश्वरका महाकोप है या और कुछ? तुरन्तके बोये हुए पेड़ने जो फल लगते हैं वे कमजोर होते हैं, यह सब लोग जानते हैं। यही कारण है कि हम तरह-तरहके उपाय करके उनमें फल नहीं लगने देते। पर बालक खी और बालक वरसे सन्तान उत्पन्न होनेपर हम आनन्द मनाते हैं। यह हमारी मूर्खता नहीं तो और क्या है? हिन्दुस्तानमें अथवा दुनियाके किसी हिस्सेमें अगर कमजोर चीटियोंके समान आदमी बढ़ जायें तो उनसे हिन्दुस्तानका अथवा आदमीका क्या लाभ होगा? हमसे तो वे पशु हाँ भले हैं जिनमें नर और मादाका संयोग तभी कराया जाता है। जब उनसे बच्चे उत्पन्न कराने होते हैं। खी-पुरुषका संसर्ग होनेसे, लैकर उस

समयतकको बिलकुल पवित्र समझना चाहिये जबतक बच्चा मांके पेटसे उत्पन्न होकर दूध पीना न छोड़-दे । इस कालमें खी और पुरुषको ब्रह्मचर्यका पालन करना चाहिये । पर हम इसके विषयमें जरा भी विचार न कर अपना काम किये ही जाते हैं । यह मनका असाध्य रोग है । यह रोग मौतसे हमारी भेंट कराता है और मौतके पहले तक हमारा मन हमें शेखचिल्ही बनाये रहता है । इसलिये विवाहित खी-पुरुषोंका यह मुख्य कर्त्तव्य है कि वे विवाहका भूता अर्थ न कर सज्जा अर्थ करे और जब सचमुच सन्तान न हो तभी वश चलानेकी इच्छादे ही सन्तान पैदा करें ।

हमारी वर्त्तमान करुण दशामें ऐसा करना बहुत ही कठिन है । हमारी खुराक, रहन-सहन, बात-चीत, आस-पासके दृश्य ये सभी हमारी विषय-बासनाको जागृत करनेवाले हैं । हमें हरदम विषयका नशा चढ़ा रहता है । कुछ लोग शंका करते हैं कि जब यह हालत है तब आदमी विचार कर भी इस रोगसे कैसे बच सकता है ? पर यह लैख ऐसे मनुष्योंके लिये नहीं लिखा गया है जो सोचते फिरें कि कर्त्तव्य कैसे किया जाय, यह उनके लिये है जो विचार करने योग्य बातको करनेके लिए तैयार हों, अपनी स्थितिमें संन्तोष मान बैठनेवालोंको तो इसका पढ़ना भी बुरा मालूम होगा । अपनी दीनदशा समझकर उससे उकताये हुए लोगोंकी मदद करनेके लिये ही यह लैख लिखा गया है ।

इन बातोंसे हम समझ सकते हैं कि अविवाहितोंको ऐसे कठिन कालमें विवाह न करना चाहिये और बिना विवाह काम न चल सके तो जहाँतक सम्भव हो देरसे विवाह करें । युवा पुरुष पच्चीस-तीस वरस्तक विवाह न करनेका 'प्रण' कर सकते हैं । इससे आरोग्य प्राप्तिके सिवा और जो फायदे होंगे, उनका विचार हम यहाँ नहीं कर सकते, लोग चाहे तो उन्हें खुद आजमा सकते हैं ।

इस प्रकरणको पढ़नेवाले माता-पितादेमें इतना कहूँगा कि

अपने लड़कोंका बचपनमें विवाह करना मानो उन्हें एक तरहसे बेच डालना है, इससे वे घातक बनते हैं, अपने लड़कोंका हित देखनेके बदले अपना अन्ध स्वार्थ अधिक देखते हैं। बड़पनके लिये भाई विरादरीमें नाम पानेके लिये बच्चेको व्याह कर तमाशा देखते हैं। बच्चोंका कल्याण चाहनेवालोंको उनकी शरीरिक, मानसिक, आचारिक उन्नति और शिक्षाकी ओर ध्यान देना चाहिये। इस जामानेमें बच्चोंको बचपनमें व्याह कर गृहस्थीके जजाल और जिमैदारीमें डील देनेसे बढ़कर उनका और आधक अहित क्या हो सकता है ?

आरोग्यस्त्रके नियमसे तो विवाहित खी-पुरुषके जोड़ेमेंसे एकका देहान्त हो जानेसे दूसरेको अपना विवाह न करना चाहिये। कुछ डाक्टरोंकी सम्मति है कि जवान पुरुष और खीको वीर्यपातका अवसर मिलना चाहिये। कितने ही डाक्टर इसके विरुद्ध यह भी कहते हैं कि किसी भी स्थितिमें वीर्यपात की जरूरत नहीं है। इस तरह डाक्टरोंमें बड़ा मतभेद देख पड़ता है। अब यह समझकर कि एक पक्षके डाक्टरोंके विचार हमारे विचारोंका पोषण करते हैं, विषयमें लीन रहना सर्वथा अनुचित है। मैं अपने निज तथा दूसरेके अनुभवके बलपर निसङ्कोच कह सकता हूँ कि आरोग्यरक्षके लिये विषयभोगकी जरूरत नहीं। यही नहीं बल्कि विषयभोगसे वीर्यपात होनेपर आरोग्यको बहुत बड़ी हानि पहुँती है। बहुत वर्षोंकी बंधी हुई मन और तनकी मजबूती एक बारके वीर्यपातसे ही इतनी जाती रहती है कि उसे फिरसे प्राप्त करनेमें बहुत समय चाहिये और उसने समयमें भी निश्चय नहीं कि असली स्थिति आ जाय। दूटे शीशोंको जोड़कर काम भस्ते ही चला लिया जाय परन्तु वह समझा जायगा टूटा ही।

वीर्यरक्षाके लिये—जैसा कि पहले कहा जा चुका है—साफ हवा, साफ पानी, हितकर स्वच्छ भोजन और शुद्ध विचारकी

बड़ी जरूरत है। आचरण और आरोग्यका इतना धना सम्बन्ध है कि पूर्णरूपसे सदाचरण सम्पन्न मनुष्य ही पूर्ण आरोग्य प्राप्त कर सकता है। जब जागे तभीसे सबेरा समझ ऊपर लिखी बातों-को खूब सोचेकर जो लोग तदनुसार आचरण करेंगे उन्हें प्रत्यक्ष अनुभव प्राप्त होगा। जिन्होने थोड़े समयतक भी ब्रह्मचर्यका पालन किया है उन्हे भी अपने मन और शरीरके बढ़े हुए बलका प्रत्यक्ष अनुभव हुआ होगा और वे इस पारसमणिकी प्राणकी भाँति यन्त्रपूर्वक रक्षा करेंगे। जरा भी चूकनेपर उन्हें तुरन्त भद्री भूल मालूम हो जायगी। मैंने तो ब्रह्मचर्यके अनेक लाभ अनुभव किये हैं। विचारने तथा जाननेके बाद भी भूलें की हैं और उनका बुरा फल भी भोगा है। भूल करनेसे पहलेकी अपनी मानसिक स्थिति और भूलके बादकी दशाका जब-जब मुझे स्मरण आता है, तब-तब सामने उनका विन्द्र-सा खिच जाता है। परन्तु मैंने अपनी भूलोंहीमें से इस पारसमणिका मूल्य जाना है। मालूम नहीं आगे भी इसका अखण्ड रूपसे पालन कर सकूँगा या नहीं। हाँ, ईश्वरकी सहायतासे इसकी रक्षा सम्भव है। इससे होनेवाले मानसिक और शारीरिक लाभोंका अनुभव मैंने किया है। मैं लड़कपनमें ही व्याहा गया और विषयान्ध बन-कर बच्चोंका बाप बना। बहुत दिनोंतक इस प्रकार जीवन बिताने-के बाद मेरी आँखें खुलीं तो अपनेको घोर अन्धकारमें निमग्न पाया। मेरी भूलों और अनुभवोंसे यदि एक भी मनुष्य चेतकर बच सकेगा तो मैं यह प्रकरण लिखकर अपनेको कृतार्थ समझूँगा। मुझमें उत्साह बहुत है। यह बहुत लोगोंने कहा है और मैं भी मानता हूँ। मेरा मन कमज़ोर नहीं गिना जाता—कुछ लोग तो मुझे हठीतक कहते हैं। मेरे शरीर और मनमें रोग मौजूद है, फिर भी अपने साथियोंमें मैं भला-चंगा गिना जाता हूँ। जब वीस वर्षतक थोड़े या धने विषयमें पड़े रहनेके बाद भी मैं ब्रह्म-चर्य ढारा ऐसी स्थिति प्राप्त कर सका तो मैं यदि इन वीस वर्षोंमें

भी ब्रह्मचर्यसे रह सकता तो मेरी कैसी अच्छी स्थिति होती । तब तो आज मेरे उत्साहका पार न होता औ जनताकी सेवा या अपने स्वार्थमें वह उत्साह दिखला सकता जिसके उदाहरण कठिनाई से मिलते । मेरे साधारण उदाहरणसे इतना सारांश निकाला जा सकता है । जिन लोगोंने अखंड ब्रह्मचर्यका पालन किया है उनकी शारीरिक, मानसिक और आचारिक शक्तिका विचार केवल वही लोग कर सकते हैं जिन्होने उन्हें देखा हो । वर्णन होना असंभव है ।

पाठकोंने समझ लिया होगा कि जब विवाहित स्त्री-पुरुषोंको ब्रह्मचर्य पालन करनेकी सलाह दी गई है और रण्डुओं तथा विधवाओंको ब्रह्मचर्यका पालन आवश्यक बतलाया गया है तब विवाहित या अविवाहित पुरुष-स्त्रियोंके अन्यत्र विषय-सेवनकी तो बात ही नहीं कही जा सकती । वेश्या-अथवा पराई स्त्रीपर कुदृष्टि करनेसे कैसा घोर परिणाम होता है, इसका विचार आरोग्य सम्बन्धी बातोंके साथ नहीं किया जा सकता, यह धर्म और सूक्ष्म नीतिका विषय है । यहाँ केवल इतना ही कहा जा सकता है कि पर स्त्री अथवा वेश्यागमनसे मनुष्य गरमी आदि नाम न लैने योग्य नीच बीमारियोंसे पीड़ित होकर सड़ते देखे जाते हैं । प्रकृतिके दरबारसे ऐसे स्त्री-पुरुषोंको तुरन्त ही सजा मिल जाती है, उनके पाप फूट निकलते हैं, खाट पकड़नी पड़ती है । डाक्टरोंके दरवाजेकी खाक छाननी पड़ती है । जहाँ पर स्त्री गमन नहीं होता वहाँ ५० प्रति सैकड़े डाक्टर और वैद्य निकम्भे हो जाते हैं । इन बीमारियोंमें मनुष्य जातिको इस तरह धिरे देखकर विचारशील डाक्टरोंको कहना पड़ा है कि यदि पर स्त्री गमनका सपाटा यों ही चलता रहा तो दवा करते-करते भी सन्तान नाशकी सम्भावना बनी ही रहेगी । इन रोगोंकी दवाइयों तनी जहरीली होती हैं कि असली बीमारी दूर हो जानेमर भी वे शरीरमें और भी बहुतसे ऐसे दूसरे रोग उत्पन्न कर देती हैं जो पीढ़ी दर पीढ़ी चले जाते हैं ।

अब विवाहित स्त्री-पुरुषोंको ब्रह्मचर्य पालन करनेके उपाय चताकर इस आवश्यकतासे अधिक बढ़े हुए प्रकरणको समाप्त करना चाहिये। विवाहित स्त्री-पुरुष खुराक, हवा और पानीके नियमोंका पालन करके ही ब्रह्मचर्यकी रक्षा नहीं कर सकते। उन्हें एक दूसरेके साथ एकान्तवास छोड़ना चाहिये। विचार करनेसे जान पड़ेगा कि विषयभोगके सिवा पति-पत्नीके एकान्त-वासकी आवश्यकता नहीं होती। रात्रिमें स्त्री और पुरुषको अलग-अलग करनेमें सोना चाहिये। दिनमें अच्छे-अच्छे विचारों या कामोंमें लगे रहना चाहिये। ऐसी पुस्तकें पढ़नी चाहिये जिनसे अपने सुविचारोंको उत्तेजना मिले। आदर्श पुरुषोंके जीवन चरित्रोंका मनन और इस बातका निरन्तर चिन्तन कि भोगमें दुःख ही दुःख है, ब्रह्मचर्य पालन करनेवालों-के लिये बहुत ही लाभदायक है। जेब-जब विषयकी इच्छा उत्पन्न हो तब-तब ठंडे पानीसे नहा लेना चाहिये। इससे शरीरके अदर रहनेवाली महाभि दूसरा और अच्छा रूप धारण करके पुरुष और स्त्री दोनोंके लिये उपकारी बन जायगी और उनके सच्चे सुखमें बड़ी वृद्धि होगी। काम कठिन है, परन्तु कठिनाइयोंके जीतनेहीके लिये तो हम पैदा हुए हैं, आरोग्य प्राप्तिकी इच्छा करनेवालोंको ये कठिनाइयों जीतनी ही पड़ेंगी।

# द्वूस्तरा भाग

## ( कुछ उपचार )

### १—हवा

पहले भागमें हम इस बातपर विचार कर चुके हैं कि आरोग्य कैसे प्राप्त हो सकता है, आरोग्य किसपर अवलम्बित है और आरोग्यकी रक्षाके लिये क्या करना जरूरी है। यदि लोग आरोग्य प्राप्तिके सब नियमोंका सदा पालन करें और आरोग्य सुरक्षित रखनेके लिये अखण्ड ब्रह्मचर्यका पालन करते रहें तो आगे के प्रकरणोंका जरूरत ही न हो, क्योंकि ऐसे लोगोंको शारीरिक और मानसिक व्याधियाँ सता ही नहीं सकतीं। पर ऐसे श्री-पुरुष हमें मिलते कहाँ हैं। विरले ही श्री-पुरुष ऐसे होंगे जिन्हें कभी किसी प्रकारकी व्याधि न छाई हो। साधारण मनुष्य तो सदा व्याधियोंसे पीड़ित रहते हैं। ऐसे मनुष्य प्रथम भागमें बताये नियमोंका जितना अधिक पालन करेंगे उतने ही अधिक नीरोग रहेंगे। पर इस विचारसे कि रोग उपन्न होनेकी दशामें ऐसे मनुष्य घबड़ाकर डाक्टर और वैद्योंके पास दौड़ते न फिरें, बल्कि खुद ही व्याधि दूर करनेका उपाय कर सकें, आगे के प्रकरण लिखे जाते हैं।

हम दिखा चुके हैं कि आरोग्य रक्षाके लिये पहली आवश्यक वस्तु हवा है। इसी प्रकार हवा रोगोंके नाश करनेके लिये भी बहुत मूल्यवान है। उदाहरणार्थ ऐसे मनुष्यको लीजिये जिसे गठिया हो गई हो, उसे गरम हवाकी भाप दी जाय तो पसीना आ जायगा और जोड़ खुल जायेंगे। इस प्रकार भाप देनेको 'टर्किश वाथ' कहते हैं।

जस मनुष्यका शरीर बुखारसे आगके समान जल रहा हो

उसे यदि बिलकुल नंगा करके खुली हवामें सुला दिया जाये तो उसकी गरमीका माप एकदम कम हो जायगा, उसकी बेचैनी जाती रहेगी। शरीर ठंडा हो जानेपर उसे ओढ़ा दिया जाय तो पसीना निकलेगा और बुखार उत्तर जायगा। पर हम लोग बुखार चढ़नेपर—चाहे बीमार गरमीसे घबड़ाही क्यों न रहा हो कमरे-की खिंडकियां और दरधाजे बन्द कर रखते हैं, उसका सिर और नाक खुले नहीं रहने देते, उसे खूब ओढ़ा लपेटकर रखते हैं, यह निरा बहम है। इससे बीमार घबड़ाता है और कमज़ोर है। जाता है। यदि गरमीसे बुखार आया हो तो ऊपर बताये हवाके उपचारसे नहीं डरना चाहिये। इसका फायदा तुरन्त जान पड़ेगा। इससे नुकसान जरा भी नहीं होगा। हां, इस बातकी संभाल रखनी चाहिये कि बीमार स्वयं खुला रहकर कांपने न लगे। यदि बीमारको सरदी भालूम हो तो समझ लेना चाहिये कि उसे ज्यादा घबराहट नहीं है। बीमार नम दशामें बाहर न रह सके तो भी उसे ओढ़ाकर बाहर खुली हवामें रखनेसे कभी नुकसान नहीं है।

जीर्ण-ज्वर (पुराने बुखार) अथवा दूसरी बीमारियोंके लिये बायु परिवर्त्तन (हवा बदलना) एक अक्सीर दवा है। हवा बदलनेका रिवाज उपचारका ही अङ्ग है। कभी-कभी लोग घर भी बदल देते हैं, जिस घरसे बीमारी कभी दूर नहीं होती उसमें भूत प्रेतका वास समझने लगते हैं, यह खाली बहम है, भूत-प्रेतपना हवाकी खराबीमें ही रहा करता है, घर बदलनेसे हवा-बदल जाती है, यही बड़ा फायदा है। हमारे शरीरके साथ हवाका ऐसा घना सम्बन्ध है कि उसका जरा भी फेर-फार हमारे ऊपर अच्छा अथवा बुरा परिणाम ढाले बिना नहीं रहता। पैसे चाले हवा बदलनेके लिये बाहर दूर जा सकते हैं। गरीब लोग पासहें गांवमें जाकर और मजबूरीकी हालतमें दूसरे घरमें जाकर भी फायदा उठा सकते हैं। बीमारको एकसे दूसरी कोठरीमें लै

जानेसे भी कुछ फायदा होता है। घर, कोठरी और गांव आदि के बदलनेसे हमको इस बातका जरूर ख्याल रखना चाहिये कि जहां जाना हो वहांकी हवा बहुत ही बढ़िया दो। नर्म (सर्द) हवामें उत्पन्न हुई बीमारी अधिक नम हवावाले स्थानमें जानेसे दूर नहीं होगी। कभी-कभी हवा तबदील करनेका फल अच्छा नहीं होता, इसका कारण यह होता है कि बिना समझे हवा तबदील की जाती है। कितनी ही बार अच्छी हवामें जानेपर भी लाभ नहीं दिखाईं पड़ता क्योंकि अन्य प्रकारकी आवश्यक सावधानी नहीं रखी जाती।

पहले भागके हवाके प्रकरणके साथ इसे मिलाकर पढ़नेसे पाठकोंको समझनेमें बहुत आसानी होगी। उसमें हवाका आरोग्यके साथ सम्बन्ध बतलाया गया है और हवाके विषयमें सामान्य विचार किया गया है। यहाँ हवाका विचार सिर्फ उपचारकी भाँति किया गया है।

## २—जल-चिकित्सा

हवाका काम अवश्य रूपसे होता है, इसलिये हम हवाके उपचारोंकी खूबी भलीभांति नहीं परख सकते; परन्तु पार्नीका प्रभाव और काम देख सकते हैं। इससे उसकी खूबियाँ तुरन्त जानी जा सकती हैं।

सभी लोग थोड़ी बहत भापकी जल-चिकित्सा जानते हैं। बुखारमें बीमारको भाप देते हैं, सिरमें बहुत अधिक दर्द होनेपर प्रायः भापसे दूर किया जाता है। सन्धिवात (गठिया) से जोड़ोंके जकड़ जानेपर बीमारको शीघ्र लाभ पहुँचानेके लिये भाप देकर तुरन्त ठंडे पार्नीमें नहलानेसे उसे बहुत लाभ होता है। शरीरपर ज्यादा फोड़े-फुन्सी होनेपर मरहम-पट्टीसे काम नहीं चलता, पर भाप देनेसे वे एकदम नरम पड़ जाते हैं।

बहुत थका हुआ मनुष्य अगर भाप ले, गरम पानीसे नहा-

तत्काल ठंडे पानीसे नहां ले तो शरीर हरका हो जायगा, थकावट उत्तर जायगी । जिसे नींद न आती हो वह भाप लेकर ठंडे पानीमें जहाये और खुली हवामें लेटे तो तुरन्त नींद आ जा सकती है ।

जहाँ भाप काममें लानेको कहा गया है, वहाँ गरम पानी काममें ला सकते हैं । भाप और गरम पानीमें भेद न समझना चाहिये । अंगर पेटमें सख्त दर्द होता हो तो गरम पानीसे सेकनेसे तुरन्त आराम होगा । उबलते हुए पानीको बांतल या हाँड़ीमें भरकर और पेटपर मोटा कपड़ा रखकर उसके द्वारा सेकनेका काम कर सकते हैं । केभी-कभाँ कै (उल्टी) करानेकी जरूरत पड़ती है । अधिक गरम पानी पीनेसे कै हो सकती है । जिन्हें कब्ज रहता हो वे यदि सोते समय वा सबेरे दतुष्णनके बाद गरम पानी पियें तो दस्त आनेकी बहुत सम्भावना रहती है । सर गार्डन स्प्रिंग जो किसी समय केपके प्रधान थे—बड़े तन्दुरुस्त थे । किसीने पूछा, इसका मुख्य कारण क्या है ? बोले—मैं सोते समय तथा सबेरे उठकर हर रोज एक गिलास पानी पीता हूँ, इसीसे मैं तन्दुरुस्ती ऐसी अच्छी रहती है ।” कितने ही मनुष्योंको चाय पीनेके बाद दस्त उतरता है वे गलतीसे समझते हैं कि यह चाय पीनेका परिणाम है पर अच्छी तरह विचारनेसे जान पड़ेगा कि चाय तो उल्टा उक्तान करती है, लाभका कारण उसमें गरम पानी ही है ।

भाप लेनेके लिये एक विशेष प्रकारके चौकड़े भी आते हैं परन्तु उनकी कोई विशेष जरूरत नहीं होती । बेतकी कुर्सीके नीचे स्पिरिट वा मिट्टीके तलका खूल्हा या जलती लकड़ा या कोयलेकी छोटीसी अँगीठी रखी जाय । अँगीठीपर एक छोटीसी पतीली पानी भरके मुँह ढाँककर रख द । कुर्सीपर एक गुड़ी या कम्बल इस कार डल दें कि वह आगेकी तरफ लटकती रहे जिसमें बीमारको अँगीठी या भाप की आँच न लगे । अब

बीमारको कुर्सीपर बिठाकर उसके चारों तरफ कम्बल या चादर लपेट दें। फिर पतीलीपरसे ढक्कन हटा दें। अब बीमारको भाप लगानी शुरू होगी। हमलोगोंमें बीमारका सिर ढकनेकी रीति है परन्तु वैसा करनेकी जरूरत नहीं। शरीरमें जो गरमी पैदा होती है वह मस्तकतक चढ़ती है और उससे मुँहपर पसीना आ जाता है। अगर बीमार उठ-बैठ न सकता हो तो उसे रस्सीके पलंग या लोहेकी चारपाईपर लैटाकर भाप दी जाती है। इसमें कम्बलको इस तरह रखें कि गरमी और भाप बाहर न निकल जाय। भाप देते हुए इस और विशेष ध्यान रखें कि बीमार जल न जाय, कहीं उसके कम्बल इत्यादिमें आग न लग जाय। बीमारकी हालत बहुत ही नाजुक हो तो बहुत सोच समझकर भाप दें, भाप देनेमें जैसे लाभ हैं वैसे हानियाँ भी हैं। भाप लेनेके बाद मनुष्य कमजोर जरूर पड़ जाता है। पर यह कमजोरी बहुत दिनोंतक नहीं रहती। हाँ, अगर रोजाना भाप लेनेकी आदत पड़ गयी तो आदमी जरूर कमजोर हो जाता है, इसलिये भापका उपयोग बहुत सावधानीसे करना चाहिये। शरीरके किसी भी भागको भाप दी जा सकती है। किसी मनुष्यका सिर दुखता हो तो सारे शरीरको भाप न दे। छोटे मुँहबाली पतीली या हाँड़ीमें पानी उबालकर उसपर केवल माथा रखे, सिरकं ऊपरी भागको कपड़ेसे ढाँककर नाक द्वारा भाप लै। भाप नाकके छेदोंसे सिरमे चढ़ जायगा। नाक बन्द हो तो भाप लेनेसे खुल जायगी। किसी विशेष अङ्गपर सूजन आ जाय तो उसके दूर करनेके लिये उतने अङ्गको भाप देनी चाहिये।

गरम पानी और भापका फायदा साधारणतः सब लोग समझते हैं, पर ठण्डे पानीके लाभ समझनेवाले बहुत कम दिखाई पड़ते हैं। यह निर्विवाद है कि ठण्डे पानीकासा असर गरम पानी-में नहीं है। ठण्डे पानीमें ताकत देनेका गुण अधिक होता है। कम-जोरसे कमजोर आदमीपर भी ठण्डे पानीका उपचार किया जा

सकता है। तापज्वर, शीतलाकी बीमारी और चर्म रोगों में ठण्डे पानीमें भिगोई हुई चादर लपेटनेका इलाज अक्सीर है। इसका असर बहुत विचित्र होता है। हर आदमी बेखटके इसकी आजमाइश कर सकता है। मनुष्यको यदि उन्माद हो गया हो, सन्निपातने धर दबाया हो तो बर्फके पानीमें भिगोया हुआ कपड़ा सिरपर रखनेसे शान्ति मिलेगी। जिसे दस्त नै होता हो वह बर्फके पानीमें भींगा हुआ कपड़ा अपने पेटपर रखे तो सम्भवतः दस्त आ जायगा। बीर्यपात हो जाता हो तो पेड़पर ठण्डे पानीमें भिगोया हुआ कपड़ा बाँधकर सोनेसे अवश्य लाभ पहुँचेगा। किसी जगह खून बह-रहा हो तो बर्फके पानीसे भींगी पट्टी बाँधनेसे खून बन्द हो जायगा। नक्सीर फूटनेपर माथेपर लगातार ठण्डा पानी डालते रहनेसे तुरन्त फायदा होता है। नाककी बीमारी जुकाम और सिरकी पीड़ामें नाकसे दोनों समय पानी चढ़ाना बहुत भी लाभदायक है। नाकका एक छेद बन्दकर दूसरे-से पानी चढ़ाया और पहलेसे निकाला जा सकता है। दोनों छेदों-से पानी चढ़ाकर मुँहसे भी निकाला जा सकता है। नाक साफ हो तो चढ़ाये हुए पानीके पेटमें जानेसे भी कोई डर नहीं। पानी चढ़ाकर नाक साफ रखनेकी आदत बहुत ही अच्छी है। नाकसे पानी ने चढ़ा सकनेवाले पिचकारीसे चढ़ा सकते हैं, दो-चार बार प्रयुक्त करनेसे पानी चढ़ाना आ जाता है। हर आदमीको यह क्रिया मालूम होनी चाहिये, क्योंकि सिरकी बीमारियाँ ऐसे सहज उपायसे प्रायः तुरन्त ही बन्द हो सकती हैं। नाकसे बुरी बास आती हो तब भा यह इलाज कामका है। कितनीहीके नाकमें पपड़ी पड़ती है, इसके लिये पानी चढ़ाना रामबाण है।

बहुत लाग गुदा (मलद्वार) के रास्तेसे पेटमें पानी चढ़ाते आगा-पीछा करते हैं। किंतने ही कहते हैं, इससे शरीर निर्बल हो जाता है, पर यह निरा भ्रम है। तुरन्त दस्त लानेके लिये गुदाके रास्तेसे पानीकी पिचकारी लैनेकी अपेक्षा दूसरा उत्तम

इलाज नहीं है, बहुतेरी वीमारियोंमें जब दूसरा इलाज काम नहीं करता तब यही करता है। इस इलाजसे मल बिलकुल साफ़ हो जाता है और शरीरमें नया जहर नहीं जमता। जिन्हें बातरोग हो, वारी हो, मेदेकी खराबीसे किसी भी प्रकारको दर्द हो उन्हें गुदा द्वारा दो पाउण्ड- (एक सेर) पानीकी पिचकारी लेकर देखना चाहिये। तुरन्त दस्त हो जायगा। इस विषयपर एक मनुष्यने एक पुस्तक लिखी है। उसने बहुतेरी दबाइयाँ कीं किन्तु बदहजमीके चड्डुलसे छुटकारा न पाया। उसका शरीर निर्बल होकर पीला पड़ गया था। पिचकारी लैना शुरू करनेके बाद ही भूख खुली और थोड़े ही दिनोंमें तब्दीयत बिलकुल अच्छी हो गयी। पीलिया जिस रोगमें बदन पीला पड़ जाता है। जैसी वीमारियों भी पिचकारी द्वारा तुरन्त नष्ट की जा सकती हैं। यदि बार-बार पिचकारी लैनेकी जरूरत पड़े तो ठंडे पानीकी लैनी चाहिये। बार-बार गरम पानीकी पिचकारी लैनेसे कमजोरी आ जानेकी सम्भावना रहती है। पर यह दोप पिचकारीका नहीं है।

जर्मन डाक्टर कुनेने अनेक प्रयोगोंसे यह बात निश्चित की है कि पानीका इलाज सर्वोत्तम है। इस विषयपर उसकी लिखी हुई पुस्तक ऐसी सर्वप्रिय हुई कि प्रायः सभी भाषाओंमें उसके अनुवाद हो चुके हैं। हिन्दुस्तानी भाषाओंमें भी उसके अनुवाद हुए हैं। \*कूनेके सिद्धान्तसे सब रोगोंकी जड़ मेदा है। मेदेमें गर्भी होनेसे शरीरके बाहरी भागमें फोड़े फुंसी या दूसरी वीमारियाँ फूट निकलती हैं, या ताप बाहर निकलकर सारे शरीरको चपाने लगता है। कूनेके पूर्व लैखकोंने भी पानीके उपचारपर

\* हिन्दीमें कूनेकी सब पुरतकोंका अनुवाद हा गया है। १— जल चिकित्सा ३ भाग (४॥), २—आहृति निदान २) ३—मैं नरोग हूँ या दोगी ।, ४—बच्चोंकी रक्षा ।=, ये चारों पुस्तकों हिन्दी पुस्तक द्व्यजेन्सी २०३, हरिसन रोड कलकत्तासे मिलती हैं।

अपनी सम्मति दी है, पानीके उपचार नामकी एक पुस्तक कूनेकी पुस्तकसे बहुत पहले लिखी जा चुकी थी। पर कूनेके पहले किसीने भी बीमारियोंकी एकतापर इतना ज्ञोर नहीं दिया, किसीने यह नहीं बतलाया था कि सब रोगोंकी मूल उत्पत्ति मैदेसे है। हमें यह मान लैनेकी जरूरत नहीं कि कूनेका सिद्धान्त सर्वाशमें सत्य है इस विचारसे कोई मतलब भी नहीं। पर देखनेसे बहुतेरी बीमारियोंके विषयमें कूनेके विचार और उपचार ठीक उत्तरते हैं। यह अनुभव सिद्ध है। डरवनके मजिस्ट्रेट मिंट्रीटन धनुर्वातसे विलकुल अपझ्ह हो गये थे, बहुतेरे डाक्टरोंका इलाज किया पर सब निष्फल। किसीने कूनेके यहाँ जानेकी सलाह दी। वहाँ जाकर वे अच्छे हो आये। बहुत दिनोंतक डरवनमें सुखसे रहे। यह हमेशा लोगोंको कूनेके उपचारों द्वारा लाभ उठानेकी सलाह दिया करते थे। कूनेके उपचार करनेवाली संस्था भी नेटालमें स्कीटवार्टर्स नामक स्टेशनके पास है। जल-चिकित्सा प्रचारके ऐसे बहुतेरे उदाहरण विद्यमान हैं।

डा० कूनेने लिखा है कि मैदेकी गर्भी ठण्डकके पहुँचानेसे मिटती है। इसके लिये उसने इस प्रकार ठण्डे जलसे स्नान करना चत्ताया है जिससे मैदेके आसपासके भागोंको ठण्डक मिल सके। सरलतापूर्वक इस स्नानकी सुवधाके लिये उसने एक विशेष प्रकारका टाँनका टब बनाया है। पर हम इसके बिना भी काम चला सकते हैं। पुरुष और स्त्रियोंके भिन्न-भिन्न कदके अनुसार इन्हें या उससे छोटे-बड़े टीनके टब कुछ लम्बाई लिये हुए गोल बरतनेवालारोंमें बिकते हैं। ये कूने बाथके लिये अच्छे हैं। टबका तीन चौथाई भाग ठण्डे जलसे भरकर उसमे रोगीको इस तरह बिठाना चाहिये कि उसके पैर और धड़ पानीके बाहर रहें। नाभीसे लेकर जंघोतकका भाग ही पानीके अन्दर रहे। अच्छा हो कि पैर किसी पीढ़ी या पाटेके ऊपर रख दिये जायें। बामारको पानीमें विलकुल नहीं होकर बैठना चाहिये।

ठण्डक मालूम हो तो पैर और धड़ कम्बलसे ढक दिये जायें । ऐसी दशा में बीमारको कुरता, सल्का इत्यादि भी पहिनाया जा सकता है, पर ये चीजें पानीके बाहर रहनी चाहिये । यह स्नान ऐसी कोठरी में करना चाहिये जहाँ उजेला, हवा और धूप आंती हो । पानीमें बैठकर रोगीको एक छोटे खुरदरे रुमाल से पानीके भीतर अपना पेट धीरे-धीरे स्वयं मलना चाहिये या दूसरे से मलवाना चाहिये । यह स्नान ५ से ३० मिनट या उससे भी अधिक देरतक किया जा सकता है । प्रायः देखा गया है कि इस स्नानका असर तुरन्त होता है । बादीके बीमारको तो तुरन्त चायु सरने लगता है या डकारें आने लगती हैं । बुखारकी दशा में तो स्नानके पाँच मिनट बाद ही थर्मोमीटरका पारा एक दो या अधिक डिग्री नीचे जरूर उत्तर आता है । दस्त साफ होने लगता है । थकावट मिट जाती है । बिलकुल नींद नहीं आनेवालों-के मस्तिष्ककी गर्मी शान्त होकर नींद आ जाती है । ज्यादा नींद-वाले जगने लगते हैं और मनमें फुर्तीलापन आ जाता है । सरस्सरी तौरपर देखनेसे स्नानसे परस्पर विरोधी परिणाम उदाहरणार्थ, नींद आना और नींद दूर हो जाना, निकल सकते हैं पर ऐसा नहीं है । इसका विचार ऊर हा चुका है । किर मी यहाँ इतना बता देना आवश्यक है कि नींद बहुत आना या बिलकुल न आना ये दोनों बातें एक ही कारणके भिन्न-भिन्न परिणाम हैं । इनमें केवल देखने भरका विरोध है । अतिसार और बद्धकोष्ठ दोनों बदहजमीके नर्तीजे हैं । किसीको अतिसार हो जाता है और किसी-को बद्धकोष्ठ । इन दोनोंपर ही कूनेके स्नानोंका बहुत ही अच्छा असर हाता है । बहुत पुराना (अर्श बवासीर भी इस स्नान-और इसके साथ ही खुराक इत्यादि के उपचारसे दूर हो सकता है । बहुत थूकनेकी आदतवालोंका तुरन्त स्नान शुरू कर देना चाहिये, शुरू करते ही फायदा जान पड़ेगा । इस स्नानसे निर्बल मनुष्य भी बलवान हो जाते हैं । बहुत लोगोंका सन्धिवात (गठिया)

वक्त अच्छा हो गया है। रक्तस्रावके लिये यह स्नान बहुत ही उपयोगी है। इससे रक्तविकार भी दूर हो जाता है। माथा दुखनेपर यदि कोई मनुष्य यह स्नान करे तो उसका दर्द तुरन्त छलका पड़ जायगा। कूने तो इसे नासूर सरीखे भयङ्कर रोगोंमें भी अमूल्य गिनता है। गर्भिणी खी यह स्नान करती रहे तो उसे प्रसव कालमें बहुत ही कम कष्ट हो। बालक, जवान, बूढ़े, खी और पुरुष सभी यह स्नान कर सकते हैं।

इसके सिवा स्नानकी एक रीति और भी है जो कुछ बीमारियोंके लिये अक्सर है। इसे 'वेट-शीट-पेक' अर्थात् 'भीगी चादरोंका बन्धन' कहते हैं।

लेनेकी रीति—खुली हवामें एक लम्बी मेज वा तख्तेपर उपचार या हवाके अनुसार कम ज्यादा कम्बल लटकते हुए बिछा दें। इनपर दो मोटी और साफ चादर ठण्डे पानीमें पूरी तरह भिगोकर लटकती हुई बिछावें, माथेकी ओर कम्बलोंके नीचे एक तकिया रखें। अब बीमारको नज़ारे, वह चाहे तो एक छोटा रूमाल या लैंगोटी कमरमें पहन सकता है। ऊपर बताई रीति से तैयार की हुई चादरोंपर बीमारको चित लिटाकर चादर और कम्बलोंको एक-एक करके दोनों ओरसे उसके शरीरपर लपेट दें। धूप हो तो बीमारके मुह और माथेपर भीगा रूमाल लपेट दिया जाय। नाक सदा खुली रहे। बीमारको जरा देर कैपकैपी लगेगी फिर आराम मालूम होगा और शरीरको भली मालूम होनेवाली गरमी लगेगी। इस स्थितिमें बीमार पॉच्च मिनटसे एक बरणे या इससे भी अधिक देरतक रह सकता है। अन्तमें गरमीसे पसीना वह निकलता है। प्रायः देखा गया है कि ऐसी स्थितिमें बीमार सो जाता है। बीमारको चादरसे बाहर निकालनेपर पानीसे नहलाना चाहिये। चमड़ेकी अनेक बीमारियोंकी यह उत्तम दवा है। खुजली, दाद, सेहुँवा, अम्हौरी, चेचक, साधारण फोड़े और बुखार आदिपर चादरका बन्धन

बहुत ही गुण करता है। चेचककी बीमारी कितनी ही भयङ्कर क्यों न हो इस उपचारसे बहुत करके नष्ट हो सकती है। शरीरपर यदि चट्टे पड़ गये हों तो एक या दो बार इस बाथ (स्नान) को लैनेसे मिट जाते हैं। इस बाथका खुँचै ना या किसी दूसरेको देना बहुत आसानीसे सीखा जा सकता है। स्वयं अनुभव करके इसकी उपयोगिता जानो जा सकती है। इस बाथसे शरीरके चमड़ेका बहुतसा मैल चादरमें लिपट जाता है। इसलिए एक बार काममें लाई हुई चादर खौलते हुए पानी में खूब धोये बिना उसी बीमार या दूसरे किसीके काममें न लानी चाहिये।

अन्तमें ऊपर लिखे हुए पानीके उपचारोंके विषयमें इतना याद दिलाना आवश्यक है कि जो मनुष्य पानी, हवा, खुराक और कसरत आदिकी उपेक्षा करके केवल बाथहीका सहारा लेगा उसे उसका लाभ या तो बहुत कम या बिलकुल ही नहीं मालूम होगा। मान लीजिये कि एक सन्धिवातका रोगी कूने ब्राथ या चादर-बन्धनका उपचार शुरू करे, पर अभद्र्य भक्षण करे, अस्वच्छ हवामें रहे, गन्दगीमें पड़ा सड़े और कसरत न करे, तो उसे अबेले बायसे आरोग्य कैसे प्राप्त हो सकता है? तन्दुरुस्तीके दूसरे सब नियम साथ पालनेसे ही पानीका उपचार मददगार हो सकता है। इसमें जरा भी सन्देह नहीं कि अगर तन्दुरुस्तीके दूसरे नियमोंका पालन पूरी तरह किया जाय तो पानीके उपचारसे बीमार बड़ी जल्दी आराम हो सकता है।

### ३—मिट्टीका उपचार

जलोपचारके लाभ बतलाये गये पर कितने ही रोगोंमें मिट्टीका उपचार इससे भी अधिक चमत्कारिक देखा गया है। हमारे शरीरका आधा भाग मिट्टीसे बना है, इसलिये उसपर मिट्टीका असर होना कोई नयी बात नहीं। बहुत लोग मिट्टीको पवित्र मानते हैं। दुर्गन्ध मिटानेको जमीनपर मिट्टीसे लीपते हैं,

सङ्गी चीजोंपर मिट्टी डालते हैं, अपवित्र हाथोंको मिट्टीसे धोकर पवित्र करते हैं, गुदा भाग भी मिट्टी लगाकर पवित्र किया जाता है। योग लोग शरीरपर मिट्टी लगाते हैं। यहाँके देशी लोग फेंडे-फुन्सियोंमें मिट्टीका उपयोग करते हैं। हम पानी साफ करनेके लिये चालू या मिट्टीमेंसे छानते हैं। मुद्रे जमीनके अन्दर गाढ़ देनेसे हवामें गन्दगी नहीं पैदा कर सकते। मिट्टीकी इस प्रत्यक्ष महिमासे हम अनुमान कर सकते हैं कि उसमें कितने ही विशेष अच्छें गुण होना सम्भव है।

जैसे कूनेने पानीपर खूब विचारकर कितनी ही उपयोगी बातें लिखी हैं वैसे ही जुस्ट नामक एक जर्मनने मिट्टीके सम्बन्धमें अनेक लाभदायक बातें बतायी हैं। यहाँतक कहा है कि मिट्टीके उपचारसे असाध्य रोग भी मिट सकते हैं। उसका कहना है कि एक बार मेरे पास गाँवमें किसी आदमीको सॉपने काट खाया, बहुतोंने मरा समझ लिया। पर वहाँ किसी आदमी-ने मुझसे सलाह लेनेकी बात कही। मैंने उसे मिट्टीमें गड़वा दिया, थोड़ी देर बाद उसे होश आ गया। यह अनहोनी बात नहीं है और कोई कारण नहीं कि जुस्ट भूठ लिखता। यह तो साफ दिखलाई पड़ता है कि मिट्टी में गाढ़ देनेसे बहुत गरमी निकलती है। हमारे पास यह जाननेके साधन नहीं हैं कि मिट्टीमें भौजूद कितु अदृश्य तंतुओंने शरीरपर क्या काम किया, पर यह निर्विवाद है कि मिट्टी में जहर इत्यादि चूस लेनेकी शक्ति है। इसपर भी जुस्टने लिखा है कि इससे मेरा यह मतलब नहीं कि सभी सॉपके काटे मिट्टीके इलाजसे जी उठते हैं, पर ऐसे समयमें मिट्टीका उपचार करना चाहिये। बर्द और बिच्छूके डंकपर मिट्टीके उपयोगकी मैंने खुँह भी आजमाइश की है और उससे तुरन्त आगम मालूम हुआ है। मिट्टीको ठंडे पानीमें सानकर उसकी गाढ़ युलटिसी सी बना और कटे हुए स्थानपर रखकर कपड़ेसे बाँध दें। नीचेके उदाहरणोंमें मैंने इस उपचारको खूब आजमाया है।

पेटमें मरोड़ होनेवालैके पेड़पूर मिट्टीकी पुलटिस बाँधनेसे दो-तीन दिनमें मरोड़ बर्न्द हो गई है। सिरमें दर्द होनेपर मिट्टीकी पुलटिस रखनेसे तुरन्त ही आराम मालूम हुआ है। आँख उठनेपर भी यह पुलटिस बाँधनेसे लाभ देखा गया है। चोटमें मिट्टीकी पुलटिस बाँधनेसे सूजन और दर्द दोनों दूर हो जाते हैं। बहुत दिनोंतक मेरी यह दशा थी कि मैं फ्रूटसाल्ट इत्यादि लिये बिना नीरोग नहीं रहता था। १६०४ ई० में मुझे मिट्टीकी उपयोगिता मालूम हुई, तबसे फ्रूटसाल्ट इत्यादि चीजें छूट गयीं। फिर किसी दिन इनको लैनेकी जरूरत नहीं पड़ी। कोष्ठबद्धतामें पेड़पूर मिट्टीकी पुलटिस बाँधनेसे बड़ा भारी असर दिखलाई पड़ता है। पेटका दर्द मिट्टी बाँधनेसे नरम पड़ जाता है। अतिसार भी मिट्टी बाँधनेसे जाता रहता है। तेज बुखारमें माथे और पेड़पूर मिट्टी बाँधनेसे एक-दो घटे-बाद बुखार बहुत कम हो जाता है। फोड़े-फुन्सी, दाद और खुजली इत्यादिपर मिट्टीकी पुलटिस प्रायः बहुत अच्छा असर करती है। हाँ, ऐसे फोड़ोंपर मिट्टीकी उपयोगिता कम हो जाती है जो पसा करते हैं। जलैपर मिट्टी बाँधनेसे जलन कम हो जाती है और छाला नहीं पड़ता। बवासीरके लिये मिट्टी बहुत लाभदायक है। पाला लग जानेसे प्रायः हाथ-पैर लाल होकर सूज आते हैं इसपर मिट्टीकी पुलटिस अपना असर किये बिना नहीं रहती। खरंजबा (खुजली विशेष) पर मिट्टी गुणकारी देखी गयी है। हुए हो जोड़ोंपर मिट्टी लगानेसे तुरन्त फायदा होता है।

मिट्टीके बहुतसे प्रयोग करते हुए मुझे मालूम हुआ है कि घरेलू इलाजके लिए मिट्टी एक अमूल्य वस्तु है।

इस प्रकारकी मिट्टी एक समान गुणवाली नहीं होती। सुख-मिट्टी अधिक असर करनेवाली पायी गई है। मिट्टी सदा साफ जगहसे खोदकर निकाले। जिस मिट्टीमें गोबर इत्यादिका मैल हो उसे प्रयोगमें न लाना चाहिये। मिट्टी बहुत चिकनी न हो।

चिकनी और बालू मिल ' हुई मिट्टी अच्छी समझी जाती है । उसमें किसी प्रकारका कूड़ा-कचरा न हो । मिट्टीको बारीक-चलनीसे चालकर काममें लाना अधिक उपयोगी है । मिट्टी सदा ठंडे पानीमें भिगोवें । गूथे हुए आटेके समान कड़ी मिट्टी खनी चाहिये । साफ, बिना कलपके भैंझरे कपड़ेमें बॉधकर पुलिटिस-की तरह जरूरी जगहपर रखें । शरीरपर सूखनेके पहले ही मिट्टी को खोल लें । साधारणतः एक दफेकी पुलिटिस दोसे तीन घण्टे-तक चल सकती है । काममें लाई हुई मिट्टी दोबारा काममें न लावें । पुलिटिसमें बँधा हुआ कपड़ा धोकर दो बार बॉधनेके काममें आ सकता है । लेकिन उसमें पीव इत्यादि न लगी हो । पेड़पर पुलिटिस बॉधनी हो तो पहले पुलिटिसपर एक गरम-कपड़ा रखें तब उसपर पट्टी चढ़ावें । हर आदमीको एक डब्बेमें मिट्टी भर रखनी चाहिये । जिसमे मौकेपर ढूँढ़ने न जाना पड़े । बिच्छू इत्यादिके डंकपर जितनी ही जलदी मिट्टी लगाई जाती है उतना ही अधिक फायदा होता है ।

## ४—बुखार और उसके इलाज

मुख्य उपचारोंके बाद अब कुछ विशेष बीमारियोंपर विचार करते हैं । बीमारियोंके साथ ही उनके उपचार भी आ जायेंगे । उनके लिये अलग प्रकरणकी आवश्यकता नहीं जान पड़ती ।

हम लोग शरीरकी हर तरहकी हरारतको बुखार कहते हैं । अंगरेजी डाक्टरोंने बुखारके बहुतसे विभाग करके उनपर अलग-अलग पुस्तकें लिखी हैं और उन विभागोंका खूब विस्तार किया है । हम लोगोंके लौकिक हिसाब तथा इस प्रकरणमें बताये अनु-सार अधिकतर बुखारोंमें एक ही इलाज काम कर सकता है । साधारण बुखार से लेकर प्लेगतकके बुखारमें मुझे एक ही इलाज-का अनुभव हुआ है और उसका परिणाम ठीक निकला है । १६०४ ई० में अफ्रीकामें हम लोगोंमें महामारी फूट निकली ।

उसमें २३ आदमी बीमार हुए। २४ घण्टेके अन्दर २१ आदमी मर गये। दो प्लैगके अस्पतालमें पहुँचा दिये गये। इन दोनोंमेंसे एक ही अन्ततक जीता रहा और यह वह आदमी था जो अकेला मिट्टीकी पुलिंसका उपयोग कर सका था। इससे यह नहीं कहा जा सकता कि उस रोगीको मिट्टी हीसे लाभ पहुँचा; परन्तु इतना तो कहा जा सकता है कि उस मिट्टीके कारण उसे और किसी प्रकारकी हानि नहीं पहुँची। इन दोनों बीमारोंके फेफड़ों-में सूजन हो जानेसे बुखार आया था। दोनों बैहोशीमें पड़े हुए थे। जिसकी छातीपर मिट्टीकी पुलिंस बाँधी गयी थी उसकी बीमारी ऐसी भयंकर थी कि उसके मुँहसे कफकी भाँति खूनतक गिर रहा था। डाक्टरसे मुझे मालूम हुआ कि इसे पहले बहुत कम खुराक दी जाती थी और सो भी दूध की।

बुखारकी उत्पत्ति अधिकतर मेदेकी खराबीसे होती है, इसलिये पहला उपाय रोगीको बिलकुल उपवास कराना है। कुछ कमजोर या बुखारवाला मनुष्य चिना खाये बिलकुल कमजोर हो जायगा यह निरा भ्रम है। जितनी खूराकका पचनेके बाद खून बन सकता है उतनी ही कामकी है और बाकी पेटमें शीशेके डलैके समान पड़ी रहती है। बुखारवाले मनुष्यका मैदा बहुत कमजोर हो जाता है, उसकी जीभ काली या सुफेद रहती है; औंठ सूखे रहते हैं। इस हालतमें वह मनुष्य क्या पचा सकता है? उसे भोजन करनेको दिया जाय तो बुखार अवश्य बढ़ेगा। खाना एक दम बन्द कर देनेसे मेदेको अपना काम करनेका मौका मिलता है। इसलिये बीमारको एक, दो या अधिक दिनतक उपवास करना चाहिये। उपवासके दिनोंमें भी कूने बाथ देना चाहिये। कम से-कम दो बाथ तो रोज ही लेने चाहिये। रोगी बाथ लेसकने लायक न हो तो पेड़पूर मिट्टीकी पुलिंस बाँधे। माथा ढुखता हो अथवा अधिक गरम हो गया हो तो माथेपर मिट्टी बाँधनी चाहिये। जहाँतक हो बीमार खुली हवामें रखा जाय;

किन्तु उसका बदन ढका रहे। भोजन आरम्भ करानेके समय नारंगीका गरम या ठण्डा पानी दिया जाय। नारंगीको दबाकर उस निकाल लें और उसमें आवश्यकतानुसार ठण्डा या उबलता पानी मिला दें। यथासम्भव उसमें शकर न डालें। नारंगीके इस पानीका असर बहुत अच्छा होता है। यदि बीमारके दाँत आम न जाते हों और वह ले सके तो ऊपरकी रीतिसे बनाया हुआ नीबूका ही पानी ब्रह्मले। इसके बाद उसे आधा या एक केला, एक चम्मच जैतूनके तेल तथा एक या आधा चम्मच नीबूके पानीमें खूब मलकर दें। प्यास लगनेपर उबाला हुआ ठण्डा पानी या नीबूका पानी दें। बिना उबाला पानी कभी न दें। साफ पानी ग्रास करनेकी तरकीब पहले बतायी जा चुकी है, वहांसे देख लें। बीमारको कपड़े बहुत कम पहिनावे और हमेशा बदलते रहें। छोड़नेवाला कपड़ा यदि काफी हो तो और कपड़ोंकी जरूरत ही नहीं रहती। ऐसे उपचारोंसे 'टाई फाइड' जैसे भयझर बुखार के रोगी भी बिलकुल अच्छे होकर अब खूब तन्दुरुस्त है। कुनैन आदि दबाइयोंसे भी मनुष्य अच्छे हो जाते हैं। किन्तु उन्हें एक रोगसे छूटकर दूसरेके पंजेमें फँसना पड़ता है। लोग कहते हैं कि कुनैनके प्रयोगसे 'मलैरिया' फीवरवाले रोगी तो जरूर ही अच्छे हो जाते हैं, परन्तु मेरा ख्याल है कि उन्हें 'मलैरिया' शायद ही छोड़ता हो। लेकिन ऊपर बताई हुई प्राकृतिक दवा लेनेवालोंको मैंने मलैरिया रोगसे भी बिलकुल आराम होते देखा है।

बहुत लोग बुखारमें दूध पीकर रहते हैं, पर मेरा अनुभव है कि बुखारके शुरूमें दूध देना हानिकारक है। उसका पचना कठिन हो जाता है। यदि दूध देना हो तो गेहूँकी काफीके साथ दूधमें थोड़ासा चावलका आटा और पानी डाल पकाकर देना किसी कदर अच्छा है। परन्तु सख्त बुखार या विपम्ज्वरमें इस प्रकारसे भी दूध नहीं दिया जा सकता। ऐसी दशामें नीबूका पानी बहुत ही चमत्कारिक गुण दिखाता है। जब बीमारकी

जीभ साफ हो जाय तब केलेकी खुराक आरम्भ करना चाहिये । बीमारको दस्त न हो तो रेचक दवा देनेके बदले थोड़ा सुहागा डालकर गरम पानीकी पिचकारी देनेसे पेट सुफ हो जायगा और तब 'ओलिव आयल' वाली खुराक उसके पेटको साफकर दिया करेगी ।

## ५—कब्ज, संग्रहणी, पेचिश, बवासीर

इस प्रकरणमें एक ही साथ चार रोगोंका विचार है, साधारणतः यह आश्वर्यजनक मालूम होगा । पर इन विचारोंका परस्पर बहुत विनिष्ट सम्बन्ध है, और हमारा बिना औषधिका उपचार चारोंके लिये प्रायः एक ही है मेदेपर बहुत बोझ पड़नेसे कितने ही लोगोंको उनके शरीरके गठनके अनुसार कब्ज हो जाता है अर्थात् दस्त या तो नियमानुसार नहीं होता या खुलकर नहीं होता, दस्त उतरनेके लिये उन्हें 'कॉखना पड़ता है । यह बात यदि बहुत दिनों तक बनी रही तो खून गिरने लगता है । इससे कभी-कभी काँच निकलने लगती है । अथवा अर्श ( बवासीर ) के मसे निकल आते हैं । किसीको मेदेपर अधिक बोझ पड़नेसे दस्त आने-लग जाते हैं । इनका सिलसिला बहुत दिनोंतक जारी रहता है । बार-बार पाखाने जानेपर भी हाजत बनी ही रहती है, दस्त बहुत थोड़ा होता है, इस दशाका संग्रहणी कहते हैं । कितनोंको पेचिश हो जाती है, तब औब पड़ने लगता है और पेटमें पीड़ा रहती है ।

इसमें से हर रोगमें भूख कम लगती है, रोगीका शरीर फीका-पड़ जाता है, ताकत नहीं रह जाती और साँसमें बदबू रहती है जीभ बिगड़ी रहती है । कितनोंका माथा ढुखता है और कितनों-को दूसरी बीमारियाँ घेर लेती हैं । कब्ज ऐसी फैजी हुई बीमारी है कि उसके लिये सैकड़ों दवाइयाँ और फंकियाँ बनी हैं । 'मधर्स-सिगल-शिरप' फ्रूट साल्ट इत्यादि दवाओंका मुख्य काम ही

कब्जियत मिटाना है और कब्ज मिटानेकी धुनमें हजारों मनुष्य, ऐसी दबाइयोके पीछे हैरान होते हैं। साधारण वैद्य और डाक्टर तुरन्त ही कहेगे कि कब्ज इत्यादि बीमारियोंकी जड़ बदहजमी है और वे यह भी कहेगे कि यदि बदहजमीका कारण दूर कर दिया जाय तो वे बीमारियाँ मिट जायें। इनमें जो ईमानदार हैं वे साफ कहते हैं कि हमारे रोगी अपनी बुरी आदतें नहीं छोड़ना चाहते और रोग मिटाना चाहते हैं इसीसे हमें फंकी, चूर्ण काढ़े देने पड़ते हैं। आजकलके विज्ञापनबाज तो यहाँतक कह देते हैं कि हमारी दबामें न परहेज करनेकी जरूरत है और न आदत बदलनेकी, केवल औषधि सेवनमात्रसे रोग दूर हो जायगा। इस प्रकरणके पहलेवाले समझ गये होंगे, कि वे विज्ञापन सरासर दंगाबाजीके हैं। जुलाब इत्यादिका असर हमेशा बुरा होता है। हल्केसे हल्का जुलाब भी कब्जको मिटाकर शरीरमें दूसरा जहर पैदा करता है। जुलाब लेकर भी यदि मनुष्य अपनी अगली बुरी आदत छोड़ दे और इस प्रकार चले कि 'फिर उसे जुलाब न लेना पढ़े तो समझ वै जुलाबसे कुछ फायदा उठा सके। पर उसने अपनी आदत जारी रखी तो चाहे जुलाबसे कब्ज संप्रहणी-आदि बीमारियाँ उसे न भी हों किन्तु इसमें सन्देह नहीं कि उसे कोई दूसरी नई बीमारी जरूर हो जायगी।

अब हमें ऊपरकी बीमारियोंके उपायपर विचार करना चाहिये। पहला उपाय तो यह है कि इन बीमारियोंसे, पीड़ित मनुष्य अपनी खुराक कम कर दे, बहुत भारी खुराक—बहुत धी, शक्त और रबड़ी मलाई आदिसे सदा बचे। यदि उसको बीड़ी शराब, भाँग इत्यादिका व्यसन हो तो उसे छोड़ ही देना चाहिये। मैदेकी रोटी खानेकी आदत हो तो उसे भी छोड़ दे। चाय, काफी और कोकोसे परहेज करे। भोजनमें ताजे फलोंका उपयोग मुख्यरूपसे करे और उसके साथ शुद्ध 'ओलिव आयल' जैतूनके तेल—का भी व्यवहार करे।

इलाज शुरू करने से पहले ३६ घण्टेतक उपवास करे । इसे बीचमें तथा इसके बाद सोते समय पेड़पर मिट्टीकी पुलटिस बांधे और दिनमें एकसे लैकर दो दफे तक कूने बाथ ले । रोज कम-से-कम २ घण्टे जरूर चलै । जो लोग ऐसा करेंगे उन्हें निस्सन्देह लाभ जान पड़ेगा । इस इलाजसे अतिसार, कड़ा कब्ज़ा, परेशान करनेवाली पेचिश और बहुत पुराने बवासीरको नष्ट होते हुए मैंने स्वयं देखा है । बवासीरके विषयमें इतना ही कह देना चाहिये कि उसके मसे उपरोक्त इलाजसे नहीं मिटते परन्तु बवासीर बिलकुल कष्ट नहीं देता और मनुष्यको मसोंके रहनेतककी खबर नहीं रहती । पेचिश मरोड़में यह बात याद रखनी चाहिये, कि जबतक खून या आँख पड़ते हो तबतक खुराक बिलकुल नहीं लेनी चाहिये और जब कुछ लेनेकी जरूरत मालूम हो तो गरम पानीमें नारङ्गीका छेना हुआ रस पीना चाहिये । ऐसा करनेसे कठिन-से-कठिन पेचिश कम-से-कम समयमें दूर हो जायगी और बीमांको कष्ट नहीं भेगना पड़ेगा । मरोड़के समय यदि बहुत सख्त तकलीफ होती हो तो एक बोतलमें खूब गरम पानी डालकर उससे या खूब गरम ईंटसे पेट सेंकनेसे वह दूर हो जायगी । बीमारको इन रोगोंमें भी सदाकी भाँति खुली हवाकी जरूरत है । कब्ज़में नीचे लिखे मेवे खास तौरपर गुणकारी हैं - अज्ञीर, फैंच प्लम्स ( बेर ) बड़ा मुनक्का, नारङ्गी, कैला, किशमिश, ( नरीदाख ) । इसका यह मतलब नहीं कि भूख न होनेपर भी ये मेवे खाने ही चाहिये । मरोड हो रही हो अथवा मुँहका स्वाद खराब हो तो ये मेवे भी खानेसे हानि ही होगी । ऊपरके वाक्यका यही मतलब है कि जिस समय खानेकी आवश्यकता हो उस समय ऊपरके मेवे कब्ज़ दूर करनेके लिये बहुत गुणकारी हैं ।

### ६—छूतके रोग—शीतला ( चेचक )

बुखार इत्यादि क्षितजी ही बीमारियोंके विषयमें हम थोड़ा-

थोड़ा विचार कर चुके हैं। सब बीमारियोंके विषयमें सूक्ष्म विचार करना हमारा उद्देश्य नहीं है। इसके सिवा सब रोगोंके उत्पन्न होनेको कारण अधिकांशमें एक ही समझा जाता है और सब रोगोंकी दवा भी अधिकांशमें एक ही ख्याल की जाती है। तब हर रोगका अलग-अलग विचार करना आवश्यक भी नहीं मालूम होता। हम शीतला तथा अन्य छूतके रोगोंकी उत्पत्तिका एक ही कारण समझते हैं, इसलिये उनका विचार अलग करनेकी जरूरत नहीं जान पड़ती। इसलिये एक ही प्रकरणमें शीतला तथा अन्य छूतके रोगोंका विचार करना अनुचित न होगा।

शीतलाकी बीमारीसे हम बहुत डरते हैं। लोगोंमें शीतलाके सम्बन्धमें सैकड़ों अमर्पूर्ण विचार फैल रहे हैं। हिन्दुस्तानमें तो शीतला एक खास देवी ही मान ली गयी है और उसके लिये असुख्य मनुष्य मन्त्र मानते हैं और चढ़ावा होता है। शीतला भी और बीमारियोंकी भाँति खून विगड़नेसे ही होती है, खून मैदेकी हरारतसे बिगड़ना शुरू होता है। शरीर अपने अन्दर भरे जहरको शीतलाके साथ बाहर निकालता है। यह विचार ठीक हो तो शीतलासे डरनेकी कोई वजह नहीं। यदि शीतलाकी बीमारी छूतसे ही लंगती होती तो शीतलाकी बीमारीको छूनेवाले सभीको यह बीमारी हो जानी चाहिये पर हम रोज देखते हैं कि ऐसा नहीं होता। अतः शीतलाके बीमारको छूनेसे डरनेकी जरूरत नहीं, फिर भी सावधानीकी जरूरत है। एकदमसे यह भी नहीं कहा जा सकता कि शीतलाकी छूत लगती ही नहीं, जिनके शरीर उसकी छूत प्रदण करने योग्य है वे शीतलाके रोगीको छूएगे तो छूतका असर लर्ह पड़ेगा और यही कारण है कि जिस जगह शीतलाकी बीमारी फैलती है वहा बहुत लोग एक ही समय इसके चङ्गुलमे फैस जाते हैं। इस प्रकार इसे छूनकी बीमारी मानकर टीका लगाया जाता है और मनुष्याको समझने अथवा बहकाने-की कोशिश की जाती है कि टीका लैनेसे निर्दोष शीतला

निकलती है और उससे शीतलाकी बीमारीका होना बन्द हो जाता है। गायके थनमें शीतलाका लस लगाकर उसमेसे निकली हुई पीत्रको चमड़े द्वारा हमारे शरीरमें प्रवेश करनेका नाम टीका है। कहा जाता है कि ऐसा करनेसे मनुष्यके शरीरपर शीतला निकल आती है और वे महाशीतलाके भयसे बच जाते हैं। पहले यह बात मानी जाती थी कि इस प्रकारसे एक बार शीतला आनेसे उस मनुष्यको फिर नहीं निकलती। किन्तु अनुभव द्वारा जब यह बात मालूम हुई कि टीका लेनेपर भी मनुष्य बहुत दिनों-तक इस रोगसे मुक्त नहीं रह सकता तब यह कहा जाने लगा कि अमुक समयके बाद फिर भी टीका लेना चाहिये। अब आजकल तो यह रिवाज हो गया है कि जहाँ-जहाँ जब-जब शीतलाकी बीमारी शुरू हो तब-तब वहाँके सब लोगोंको चाहे वे टीका लगवा चुके हों या न लगवा चुके हों टीका अवश्य लगवाना चाहिये। इस प्रकार अब बहुतसे ऐसे मनुष्य दिखाई पड़ने लगे हैं जिन्होंने पाँच छः या इससे भी अधिक बार टीका लिया है।

टीका लेना बहुत ही जङ्गली रवाज है। इस जमानेमें फैले हुए भ्रमोंमें यह एक विषैला भ्रम है। जङ्गली समझे जानेवाले लोगोंमें ऐसे भ्रम नहीं दिखलाई पड़ते। इस भ्रमके हिमायतियों-को इतनेहीसे सन्तोष नहीं होता कि जिसकी खुशी हो वह टीका लगवाये, बल्कि वे लोग इसके लिये लोगोंको मजबूर करते हैं। टीका लगवानेसे इनकार करनेवालेपर कानूनन् मुकदमा चलाया जाता है और सख्त सजा दी जाती है। टांकेकी खोज सन् १७६८ ई० में हुई है। इससे मालूम होता है कि यह कोई पुरानी बहम नहीं है। इतने थोड़े समयसे लाखों आदमी इस बहमके शिकार बन गये हैं। जिन्हें टीका लगा दिया जाता है उन्हें शीतलासे बचा आदमी समझ लगा जाता है। परं यह माननेके लिये एक भी सबल कारण नहीं है। कोई नहीं कह सकता कि

टीका न लगवानेसे बड़ी शीतला निकलती ही है। इसके विरुद्ध टीका न लगवानेवालोंमें शीतला न निकलनेके अनेक उदाहरण दिखाये जा सकते हैं। जिन लोगोंने टीका नहीं लिया उनमें शीतला निकलनेके उदाहरण द्वारा यह बात नहीं कही जा सकती कि यदि ये लोग टीका लेते तो शीतलासे मुक्त रहते।

टीका बहुत गन्दा इलाज है। इसमें यही दोष नहीं कि गाय-की शीतलाकी लस हमारे शरीरपर लगायी जाती है, बल्कि मनुष्यकी शीतलाकी लस भी लगायी जाती है। लोग साधारणतः पीबको देखकर कै कर देंगे। जिनके हाथमें पीब लग जाती है वे साबुनसे हाथ धोते हैं। यदि हमें कोई दिल्लगीसे भी पीब चखनेको कहे तो सुनकर हमारा जी मचलने लगेगा और हम लड़नेको तैयार हो जायेंगे। फिर भी शायद ही किसीने सोचा होगा कि टीका लेकर हम पीब अर्थात् सङ्घा हुआ खून खाते हैं। यह प्रायः सब लोग जानते होंगे कि कितने ही को बीमारीमें दवा या प्रवाही खुराक चमड़ेके मार्गसे भीतर पहुँचाई जाती है। इसका असर मुँहसे खाई हुई खुराकसे जल्दी हाता है। मुँहसे खाई हुई चीज खूनके साथ फौरन नहीं मिल सकती परं चमड़ेके मार्गसे गई हुई चीज तुरन्त खूनके साथ मिल जाती है और जरा सी चीजका असर भी तात्कालिक होता है। इससे मालूम हो गया कि शरीरपर असर पहुँचानेमें चमड़े द्वारा गयी हुई दवा या खुराक मुँहसे खाई हुई चीजके समान ही है, तब हम शीतलासे बचनेके लिये पीब खाते हैं। कहावत है कि कायर मौतके पहले ही मर जाता है, शीतला निकलनेपर मौत या कुरुप होनेके भय-से टीका लेकर हम पहले ही मर जाते हैं।

इस प्रकार शरीरमें पीब ढूर्लवाना मेरी समझमें तो बिलकुल धर्मध्रष्टा है। मांसाहारी मनुष्योंतक को खून खानेकी मनाही है और फिर जीवित प्राणियोंका खून और मांस तो खाया ही नहीं जाता। यह तो निरपराध जीवित प्राणीका खून है और वह

भी सङ्गाया हुआ । येही हमें चमड़े द्वारा खिलाया जाता है । खून खानेके बदले हजार बार शीतला निकलना यहाँतक कि फौरन अर जाना भी आस्तिक मनुष्य पसन्द करेगा ।

टीकेकी हानियोंके सम्बन्धमें इङ्ग्लैण्डके कितने ही विद्वान् मनुष्योंने विचार किया है । आजकल टीकेके विरोधके लिये वहाँ एक बड़ी भागी संस्था स्थापित है । इसके मेम्बर टीका नहीं लेते, वे टीकेके कानूनका खुल्लमखुल्ला विरोध करते हैं । कितने ही इसीके पीछे जेल भी जा चुके हैं । दूसरोंको भी समझाते हैं कि तुम टीका न लो । इसपर बहुतसी पुस्तकें लिखी गई हैं और खूब बाद-विवाद चल रहा है । टीकेके विरोधी अपने पक्ष समर्थनमें ये दर्लीले रखते हैं—

१—गाय या बछियोंके थनमेंसे पीब निकालनेकी क्रियामें लाखों जीवित पशुओंपर बड़ी क्रूरताका व्यवहार किया जाता है । यह निर्दयता मनुष्य जातिकी दयावृत्तिको शोभा नहीं देती । मानव जातिका कर्त्तव्य है कि इस पीबसे कुछ लाभ होता हो तो भी उससे सदा परहेज करे ।

२—इस पीबसे कोई लाभ नहीं—उलटे हानियाँ होती हैं; शरीरमें और वीमारियाँ पैदा हो जाती हैं । यह तो टीकेके हिमायती भी मानते हैं कि इसके प्रचारके बाद बहुतेरे दूसरे-दूसरे रोग कैले हैं ।

३—जिन मनुष्योंसे मुख्य लस तैयार किया जाता है उनकी दूसरी-दूसरी वीमारियोंका लस सारी पीबमें होना सम्भव है ।

४—यह विश्वास नहीं दिलाया जा सकता कि टीका लगवानेवाले शीतला रोगसे बच ही जायेंगे । टीकेका निकालनेवाला डॉ जेनर पहले कहता था कि एक हाथमें एक दफे टीका लगवालेनेसे मनुष्य सदाके लिये मुक्त हो जाता है । फिर दोनों हाथोंमें और बादको दोनों हाथोंमें कई जगह टीका लगवानेकी आत निकली । फिर भी जब शीतला निकलने लगी तो कहाँ

जानें लगा कि टीका लगवानेके सात वर्ष बाद मुक्त रहनेकी गारन्टी नहीं दी जा सकती और अब तो सातके बदले तीन ही वर्ष गिने जाते हैं। डाक्टर लोग खुद भी कोई निश्चित बात नहीं कह सकते। वास्तवमें टीका लैनेसे शीतला न निकलेगी यह मानना भ्रम है। कोई नहीं साबित कर सकता कि टीका लैनेसे जिन्हें शीतला नहीं निकली उन्हे टीका न लैनेसे जरूर निकली।

५—आखिरी दलील—लस लैना बिलकुल गन्दा रिवाज है, अतः यह मानना मूर्खता है कि गन्दगीसे गन्दगी दूर हो जायगी।

इन तथा और दलीलों, उदाहरणों द्वारा उस समने अंग्रेज जनतापर बहुत अच्छा असर डाला है। इंगलैण्डके एक शहरमें उसकी आबादीका बहुत बड़ा भाग बिलकुल टीका नहीं लगवाता और उस शहरके लोगोंमें यह रोग बहुत कम दिखाई पड़ता है। इस समाके परिश्रमी सभासदोंने खोजसे सिद्ध कर दिया है कि टीकेके बहमको जारी रखनेमें डाक्टरोंका स्वार्थ ही प्रधान कारण है। उन्हे हर साल प्रजाकी ओरसे हजारों पौरुष टीका लगानेके काममें मिलते हैं, इसीसे जान या अनजानमें टीकेकी भयंकर हानियां उन्हे नहीं दिखलाई पड़तीं। कुछ डाक्टरोंका भी यही मत है। इनमेंसे कितने ही तो टीकेके सख्त विरोधी बन बैठे हैं।

हमें तब क्या टीका न लैना चाहिये ? मैं बेखटके कहूँगा 'नहीं' फिर मैं भी इसके साथ एक अपवाद जोड़ देना चाहता हूँ। जान-बूझकर अपनी इच्छासे तो टीका किसीको न लैना चाहिये। पर हम जहाँ बसते हैं वहाँके कानूनसे टीका लैना हमारा कर्त्तव्य है। इस देशके टीकेके कानून भंग करनेमें बड़ी मुसीबतमें फँसना पड़ता है, इसका विरोध करनेसे दूसरी तोहमतोकी तरह हमपर जान-बूझकर सार्वजनिक स्वास्थ्यको जोखिममे डालनेकी भी तोहमत लगायी जाती है। तब हमारा क्या कर्त्तव्य है ? अगर

हम ऐसी वस्तीमें रहते हों जहांकी अधिकांश जनता टीका लेना लाभदायक समझती हो तो हमें उस भागके विरुद्धाचरण न करना चाहिये । हां, जिन्हें मेरे बताये कारणोंसे टीका लेनेमें धर्मनाश मालूम हो उन्हें अकेले ही इसका विरोध करना चाहिये और जो कष्ट पड़े, भोगने चाहिये । शरीर सुखके विचारसे टीका लेना नापसन्द करनेवाले एकाएक इस कायदेके विरुद्ध नहीं चल सकते । उन्हें इस विषयका पूरा ज्ञान होना चाहिये । अपनी मानी हुई बात दूसरेको समझा देनेकी शक्ति होनी चाहिये । साथ ही लोकमतको बदलनेके लिये कटिबद्ध रहना चाहिये । जो ऐसा नहीं कर सकता वह केवल अपना ही हठ रखनेके लिये प्रजामतके विरुद्ध नहीं ठहर सकता । प्रायः हम कई ज्ञामोंको पसन्द नहीं करते पर जिस समाजमें रहते हैं उसकी खातिरसे हमें करने पड़ते हैं । समाजके सुभीतेके आगे हमें अपना सुभीता किनारे रख देना पड़ता है, बहुमतके विरुद्ध अकेला आदमी तभी खड़ा हो सकता है जब कोई धर्म या नीति सम्बन्धी बात पड़ जाय । जिस मनुष्यकी अपनी कोई राय न हो और केवल इस तरहके लेखोंको पढ़कर ही बहक जाय और अपने आलसीपनके कारण ही टीका न लेना चाहे, तो उसके लिये कानूनकी शरणमें रहना ही अच्छा है । टीका न लेनेवालोंको स्वच्छता इत्यादिके नियम समझकर उनका ठीक-ठीक पालन करना चाहिये । जो मनुष्य टीकेका लस तो नहीं है लेना चाहता, किन्तु विषयभोग द्वारा उनका लस सदा लेता है अथवा आरोग्य सम्बन्धी अन्य नियम भंग कर सदा दुःख भोगता है, उसे उस समाज या देशकी विरुद्धता करनेका कोई अधिकार नहीं जिसमें टीका लेना आरोग्यके लिये आवश्यक माना जाता हो ।

शीतलापर विचार करनेमें हम टीकेकी हानियां देख चुके अब शीतला रोकनेके उपायोंपर विचार करना जरूरी है । जो

मनुष्य पहले प्रकरणोंके इवा, पानी और खुराक्के नियमोंका पालन होशियारीके साथ करेगा, उसे तो शीतला निकलनेकी जरा भी सम्भावना नहीं, क्योंकि उसके खूनमें ही शीतलाके बीजोंके नाश करनेकी शक्ति मौजूद है। शीतला निकलनेपर भींगी चादर-बन्धन (वेट शीट-पेक) का इलाज बहुत चमत्कारिक होता है। बीमारको कम-से-कम तीन बार भींगी चादरमें लेटाना चाहिये। जलन बहुत कम हो जायगी, शीतलाके दाने मुरझा जायेंगे। दानोंमें धाव हो जानेपर मरहम इत्यादि लगानेकी कोई जरूरत नहीं। यदि ऐसी एकाध जगहमें जहाँ कि मिट्टीकी पुलटिस बॉधी जा सके, धाव हो तो पुलटिस बॉध दें। रोगीको खानेके लिये भूखके अनुसार भात, नीबू, हलके और ताजे मैवे देने चाहिये। 'हलके' से अभिप्राय यह है कि शीतलाकी जलनमें खजूर और बादाम आदि पौष्टिक मैवे न खाने चाहिये। वेट शीट पेक चादरके बन्धनसे एक सप्ताह में दाने जरूर मुरझा जाने चाहिये। न मुरझाएँ तो समझना चाहिये कि अभी शरीरके अन्दरका बाकी जहर निकल रहा है। शीतलाको भर्यकर बीमारी समझनेकी कोई वजह नहीं हैं। बल्कि इससे तो यह सूचित होता है कि शरीरके अन्दरका उतना रोग बाहर निकल जानेसे शरीर नीरोग हो गया। यह बहुतेरे रोगोंके लिये कहा जा सकता है पर शीतलाके लिये विशेषरूपसे ठीक है।

शीतलाका रोगी रोग दूर हो जानेपर कुछ दिन कमज़ोर रहता है। कितने रोगी बादको किसी-न-किसी दूसरी बीमारीमें फँसे देखे जाते हैं। इसका कारण उनके वे सब उपचार हैं जो बीमारी दूर करनेके लिये किये जाते हैं। बुखारमें कुनैन खानेसे बहुत बार कान बहरे पड़ जाते हैं। किसीको किवनिनिज्म किवनाईन सेवनसे बहरा तथा संज्ञाशून्य हो जाना) नामक भर्यकर बीमारी हो जाती है। व्यभिचारसे होनेवाले रोग मिटानेके लिये शारीर इत्यादि दवाइयों खिलाई जाती हैं और यह प्रसिद्ध बात है

कि पारेसे उत्पन्न होनेवाले रोगोंसे मनुष्य सदा पीड़ित रहता है। दस्त न होनेपर जुलाब लेनेवालोंको प्रायः अर्श-बवासीर वगैरहकी बीमारियाँ होती देखी जाती हैं। इन सब उदाहरणोंसे यह फल निकलता है कि दवाके प्रयोगसे बीमारी तो नहीं ही मिटती बल्कि उससे और रोग उत्पन्न हो जाते हैं। रोग होनेपर उसके कारणोंकी खोज की जानी चाहिये। फिर उन्हें दूर करके रोगको विदा दें और आगेसे प्रकृतिके नियमोंकी रक्षा करें। इससे बढ़कर दूसरी कोई पुष्टिकारक भस्म नहीं। धातु इत्यादिको फूँककर जो लोहा भस्म इत्यादि भस्में बनाई जाती हैं उन्हें अक्सीर दवा-इयाँ कहा जाता है, परन्तु यह भूठी बात है। इनमें कुछ असर देख पड़ता है परन्तु यह असर शरीरको जितने अंशमें ठीक करता जान पड़ता है उतने ही अंशमें मनोविकारोंको बढ़ाता है। सारांश इनका असर रोगीके लिये हानिकारक ही होता है। शीतलाकी बीमारीमें चादरके बन्धनका प्रयोग सर्वमान्य समझा जाता है। शीतला अधिकतर फिर नहीं निकलती। इससे शरीर प्रायः नीरोग हो जाता है, शरीरका खारा जहर बाहर निकल जाता है।

शीतला मिट जानेपर जब दाने सूख जायें तब रोगीके शरीर पर सदा “ओलिव आयल” की मालिश करनी चाहिये। उसे रोज नहलाना चाहिये। इससे शीतलाके दाग बिलकुल जते रहेंगे और नया चमड़ा आ जायगा।

## ७—छूतके और और रोग

हम शीतलाके विषयमें भलीभाँति विचारकर चुके, अब रहीं शीतलाकी मौसिरी बहनें राजत माता तथा छोटी शीतला वगैरह। इनके सिवा प्लेग, कालरा (हैजा), उड़ती पेचिश भी छूतके रोग हैं। हम राजत माता तथा छोटी शीतलासे नहीं उतरते। कारण, इनसे न बहुत मौतें होतीं और न शरीर ही

बेडौल होता है। बाकी सब असर तो शीतला (बड़ी चेचक) हीके समान है। शीतलाके समान इनकी भी छूत लग जाती है। इनमें ठण्डे पानीका उपचार और 'डेट-शीट-पेक' बहुत अक्सर है। इन बीमारियोंमें खुराक बहुत ही हल्की और सादी होनी चाहिये। यदि ताजे मैवों और फलोंपर निर्वाह किया जाय तो ये रोग बड़ी शीघ्रतासे घटने लगते हैं।

प्लेग बड़ी भयङ्कर बीमारी है। अंगरेजीमें इसका पूरा नाम 'व्यूवानिक प्लेग' है। सन् १८४६-४७में इसके मनहूस कदम हिन्दुस्थानमें पड़े। तबसे लाखों मनुष्य इसकी भेट हो चुके। डाक्टरोंने बहुत सिर मारा, किन्तु अभीतक इसका कोई समुचित इलाज नहीं निकाल सके। आजकल शीतलाके टीकेके समान इस प्लेगके बुखारका हल्का असर उत्पन्न करके डाक्टर लोग समझते हैं कि इससे प्लेगका बुखार नहीं हो सकता। यह भी शीतलाके टीकेकासा ही ढोग और उतना ही पापूर्ण प्रयोग है। जैस कोई यह नहीं कह सकता कि शीतलाका टीका न लेनेसे शीतला निकलेगी ही वैसे ही यह भी नहीं कहा जा सकता कि प्लेगका टीका न लेनेसे प्लेग होगा ही। अबतक प्लेगकी कोई दवा नहीं निकली, इसीलिये यह बात निश्चितरूपसे नहीं कही जा सकती कि पानी और मिट्टीके उपचारसे इसमें लाभ जरूर ही होगा फिर भी जिसे मरनेका भय न हो, जो मनुष्य ईश्वरपर विश्वास रखता हो उसके लिये नीचे लिखे उपाय बताये जा सकते हैं—

१—बुखार आने अथवा उसके आनेके कुछ भोंगी चादरोंका बन्धन लेना चाहिये।

२—गाँठपर मिट्टीकी मोटी पुलटिस बाँधनी चाहिये।

३—बीमारको खाना बिलकुल नहीं देना चाहिये।

४—प्यास लगे तो नीबूका ठण्डा पानी देना चाहिये।

५—बीमारको साफ और खुली हवामें लिटाना चाहिये ।

६—उसके पास एक आदमीके सिवा दूसरेको नहीं जाने देना चाहिये । बीमार यदि किसी भी इलाजसे अच्छा हो सकता है तो वह इस इलाजसे भी अवश्य अच्छा हो जायगा ।

प्लेगके बुखारकी उत्पत्तिके सम्बन्धमें अबतक कोई निश्चित बात नहीं मालूम हुई । बहुतोंकी राय है कि यह रोग चूहों द्वारा फैलता है । बात निराधार नहीं है । जहाँ प्लेग फैला हो वहाँ चूहेवाले घरके साफ करवानेकी बहुत जरूरत है । अब इत्यादि-को इस प्रकार रखना चाहिये जिससे चूहोंको खानेही को न मिले और वे न आवें । चूहोंके बिल इत्यादि बन्द कर देने चाहिये और जिस घरसे चूहोंको दूर न रख सकें उसे जरूर खाली कर देना चाहिये ।

पर प्लेग न होने देनेके लिये सबसे उत्तम तो यह है कि हम पहले हीसे साफ और उत्तम भोजन करें, मिताहारी रहें, व्यसनों-को छोड़ दें, कसरत करें; खुली हवामें रहें, घर इत्यादि साफ रखें और अपनी स्थिति ऐसी बना लें कि प्लेगकी हवा हमें बिलकुल न लग सके । हमें सदा ही ऐसी स्थितिमें रहना उचित है, पर सदा न हो सके तो कम-से-कम प्लेगके दिनोंमें हमें इसी प्रकार चलना चाहिये ।

प्लेगसे भी विशेष भयङ्कर और शीघ्र उत्पन्न होनेवाला रोग सन्त्रिप्तिक ज्वर है । इसे अङ्गरेजीमें न्यूमोनिक प्लेग कहते हैं । इसमें बीमारको साँस लेनेमें बहुत कष्ट होता है, बुखार बड़े जोरका रहता है और रोगी प्रायः बेहोश रहता है । इस काल-ज्वरसे शायद ही कोई मनुष्य बचता हो । सन् १९०४ ई० में जोहान्सवर्गमें इसी प्रकारका प्लेग फैला था, २३ बीमारोंमें केवल एक ही बचा था । इसका कुल हाल पहले दिया जा चुका है । इस बीमारीपर वे सब उपचार चल सकते हैं जो प्लेगके लिये बताये गये हैं, फरक केवल यह है कि इसमें मिट्टीकी पुल्टिस

आती के दोनों भागों पर बाँधनी चाहिये । यदि बीमारको 'वेटशीट-पेक' में रखनेका समय न रह गया हो तो उसके सिरपर मिट्टीकी पतली पुलटिस रखनी चाहिये । इस बीमारीमें रोगके उपचारोंकी अपेक्षा पहलैहीसे इसके रोकनेकी तदबीरें करना बहुत ही सहज और अच्छा है । तदबीरें वही हैं जो प्लेग रोकनेके लिये बताई जा चुकी हैं । बुद्धिमानी इसीमें है कि रोग होनेके पहले ही उसे रोकनेका प्रयत्न किया जाय ।

हैजे—कालराकी बीमारीको हम बहुत भयङ्कर समझते हैं, परन्तु असलमें वह प्लेगसे बहुत हल्का है । इसमें वेट-शीट-पेक बहुत काम नहीं दे सकता । कारण, इसमें बीमारके बदन और जाँधोंमें सनसनी पैदा हो जाती है । ऐसे समयमें पेटपर मिट्टीकी पुलटिस बांधे और जहाँपर सनसनी होती हो वहाँ गरम पानी की बोतलोंसे सेंके । बीमारके पैर इत्यादिपर राईके तेलकी मालिश करे । खाना कदापि न दे । पास रहने वालोंको चाहिये कि बीमार को हिम्मत देते रहें, जिसमे वह घबड़ा न जाय । यदि उसे बहुत जल्द-जल्द दस्त आते हो तो चारपाईसे अलग लै जाकर बिठाना ठीक नहीं, उसीपर एक बिना किनारेका छिछला बर्तन रखकर पोखाना फिराना चाहिये । यदि बीमारी शुरू होते ही इलाजकी ऐसी व्यवस्था कर दी जाय तो बीमारको तकलीफ पहुँचना बहुत ही कम सम्भव है । हैजा फैलनेपर उससे बचनेके भी बहुतसे उत्तम उपाय हैं । यह रोग प्रायः गरमीके दिनोंमें होता है । लोग एकदम कच्चे या सड़े फल खूब खाते हैं । और मौसिमोंमें फल खानेकी आदत होती नहीं । गरमीके दिनोंमें अनेक प्रकारके फल पकते हैं और सुखादू होनेपर हम उन्हें खूब खाते हैं । रोजका भोजन तो करते ही रहते हैं । इससे हमपर इन फलोंका एक बारगी बहुत बुरा असर पड़ता है । हमारे शरीरमें पेट इत्यादिकी कोई न-कोई बीमारी तो बनी ही रहती है । जब इन्हें शरीर नहीं संभाल सकता तब हैजा हो जाता है । और लोगोंके भी शरीर

ऐसे ही रहते हैं, इससे उन्हें भी हैजा हो जाता है। बीमारके पाखानेका कोई खास बन्दोबस्त नहीं कियो जाता। पाखानेके जन्तु हवाको बिगाड़िकरते हैं। इसके सिवा गर्मीके दिनोंमें पानी भी खराब रहता है। बहुत ज्यादा सूख जानेके कारण पानी मैला हो जाता है और उसमें जीव-जन्तु पड़ जाते हैं। इसे हम बिना उबाले और बिना छाने पीते हैं। फिर रोग कैसे न हो ? प्रकृति-देवीने हमारा शरीर बहुत ही मजबूत बनाया है, इसीसे इन सर्व खराबियोंके हाते हुए भी जी सकते हैं। यदि यह बात न हो तो अपने आचरणोंकी बदौलत तो हमें बहुत जल्दी संसारसे कूच कर जाना चाहिये।

अब उन सब सावधानियोंपर विचार करना चाहिये जो हैजोके समय बहुत आवश्यक हैं। खुराक बहुत हल्की और थोड़ी हो। अच्छे मैवे जरूर खाये जायें; किन्तु खूब देख भालकर। लोभ या स्वादके वशीभूत होकर दागी—सड़े हुए आम या दूसरे फल कदापि न खाने चाहिये। साफ हवामें रहना जरूरी है। पानी सदा उबालकर मोटे और साफ कपड़ेसे छाना हुआ पीना चाहिये। बीमारका पाखाना जमीनमें गाड़कर उसपर सूखी मिट्टीकी मोटी तह डाल देनी चाहिये। यदि सब लोग पाखाना जाते समय उसपर राख डालनेकी आदत डाल लें तो बीमारीका भय अधिकांशमें बहुत कम हो जाय। वास्तवमें तो इस नियमको बराबर पालन करनेकी आवश्यकता है। बिल्ली तक जमीनमें गढ़ा खोदकर पाखाना फिरती है और पैरों द्वारा मिट्टी डालकर उसे ढक देती है। परन्तु हम छूआछूत या घृणाके मारे ऐसा नहीं करते और इस प्रकार बीमारी फैलानेमें मानो हम पर्याप्त सहारा देते हैं। यदि राख न मिल सके तो सूखी मिट्टी काममें लानी चाहिये। यदि मिट्टीके ढोंके हों तो उन्हें फोड़कर चूर कर लेनी चाहिए।

उड़ती पेचिश बहुत मामूली छूतेका रोग है। इसमें यदि

पैदूपर मिट्टीकी पुलिसका ठीक उपयोग किया जाय और बीमार को साना बिलकुल न दिया जाय तो यह बहुत जल्द जारी रहती है। बीमारके पालनेको ऊपर लिखी रीतिके अनुसार गड़वा देना इसमें भी जरूरी है। पानीके विषयमें भी हैजिके अनुसार सावधानी रखनी चाहिये।

अन्तमें यह कहना है कि ऊपर बतलाई हुई छूतकी बीमारियोंमें रोगी तथा उसके साथी सम्बन्धियोंको हिम्मत नहीं छोड़नी चाहिये। भयसे घबराकर बीमार जल्द मर जाता है और उसके आस-पास रहनेवाले भिन्नों या सम्बन्धियोंके भी बीमार हो जाने की सम्भावना रहती है।

## ८—सौरी

साधारण रोगोंके सम्बन्धमें विचार किया जा चुका है। ये प्रकरण इसलिये नहीं लिखे गये कि दुनियामें दिखलाई पड़नेवाले सब रोगोंके विषयमें विचार किया जाय अथवा बतलाया जाय। बल्कि इनका उद्देश्य बहुत से जानेवूमें रोगोंके उपचारपर विचार करके उनका तथा रोगोंकी बतानेका है। रोगोंसे बुरी तरह धिरे हुए और मौतसे डरनेवाले लोगोंके सामने चाहे जैसा पुस्तके रखिये वे वैद्योंके पास गये बिना न मानेगे। इन प्रकरणोंका अधिकसे अधिक इतना ही मतलब है कि साधारण बीमारीवाला मनुष्य अच्छा हो जाय। आरोग्य-रक्षामें नियमोंका पालन करे जिसमें पिर बीमार न पड़े या भयङ्कर रोगोंके पज्जेमें न आ जाय। हमने जो थोड़ीसी बातें बताई हैं उन्होंके पालनेवाले बहुत थोड़े निकलेंगे। इन प्रकरणोंके लिखनेका यही एक अभिप्राय है कि ऐसे थोड़े आदमियाके लिये यहा थोड़ी-सी सूचनाएँ उपयोगी सिद्ध हों। बस, अब सौरी शिशुपालन और आकस्मिक घटनाओंपर थोड़ा विचार और काना है।

लोगोंने सौरीके विषयको बहुत बढ़ा दिया है। नीरेंग खियों-

के लिये प्रसव बिलकुल भयङ्कर नहीं होता । गाँवमें प्रसव एक मामूली बात समझी जाती है । गर्भवती लियाँ अन्ततक अपना काम किये जाती हैं । बच्चा पैदा होते समय उन्हें कोई विशेष कष्ट नहीं होता । ऐसे भी उदाहरण देखे गये हैं कि मजर्दूरी करने वाली लियाँ बच्चा पैदा होनेके बाद ही काममें लग जाती हैं । दूसरे जीवोंमें भी ता हम देखते हैं कि वे प्रसवकालमें दुःख नहीं भोगते ।

तब शहरी लियाँ क्यों दुःख भोगती हैं ? प्रसव होते समय उन्हें क्यों असह्य वेदना होती है ? बच्चा उत्पन्न होनेके पहले और बादमें क्यों उनकी विशेष सँभाल करनी पड़ती है ? इन प्रश्नोंपर विचार कीजिये ।

शहरकी लियोंका रहन-सहन बिलकुल अस्वाभाविक होता है । उनकी खुराक, उनका पहनावा प्रकृतिके बिलकुल विरुद्ध होता है । पर इसका मुख्य कारण कुछ और ही है । छोटी अवस्थाकी लड़की यदि गर्भ धारण करे, गर्भ धारण करनेके बाद भी यदि पुरुष उसका संसर्ग न करे और बच्चा होनेके बाद सौरीसे निकलते ही फिर पुरुषका उसके साथ ऐसा संसर्ग रहे जिससे वह थोड़े ही दिनों बाद फिर गर्भ धारण कर ले तो कहिये कि ऐसी खी बिना दुःख भोगे कैसे रहेगी ? आजकल लाखों लड़कियों और लियोंकी ऐसी भयङ्कर और करुणाजनक स्थिति प्रायः देखी जाती है । हमारी समझमें तो ऐसी शहरी जिन्दगी और नरकमें कुछ भी अन्तर नहीं है । पुरुष जबतक इस प्रकार रात्रिस बने रहेंगे तबतक लियोंको सुख नहीं मिल सकता । बहुतेरे पुरुष लियोंको दोष देते हैं । हमने यह प्रकरण दोषोंकी तुलना करनेके लिये नहीं लिखा । दोनोंका दोष हो अथवा किसी एकका दोष हो, किन्तु यह जानकर कि यह दोष है माता-पिताको, बालक पति और बालिका खीको सांवधान अवश्य हो जाना चाहिये । जबतक बाल-विषय, गर्भ रह जानेके बाद और प्रसव कालके-

बादकी विषय-प्रवृत्ति न रुकेगी तबतक सुखपूर्वक प्रसव नहीं हो सकता। प्रसवके साधारण कष्टोंको खियाँ इस विश्वासके कारण सह लेती हैं कि प्रसवमें बेदना होना तथा महीने डेढ़ महीने कमज़ोर रहना साधारण बात है। परन्तु इस विषयका वास्तविक ज्ञान नहोनेसे उनकी सन्तति दिन-दिन निर्बल, अज्ञान और निस्तेज होती जाती है। यह परिणाम भयझर है। इसके रोकनेके लिये प्रत्येक मनुष्यको जी-जानसे प्रयत्न करना चाहिये। यदि एक पुरुष और एक खीने भी इस अनार्चारको छोड़ दिया तो अंशिकरूपमें उतना ही सारे संसारको लाभ पहुँचेगा। इसमें किसीको किसीकी राह देखनेकी जरूरत नहीं है।

ऊपरके विचारोंके अनुसार सबसे पहली बात तो यह होनी चाहिये कि गर्भ धारण करनेके उपरान्त पुरुषोंको खियोंका संसर्ग बिलकुल नहीं करना चाहिये। इसके बाद आनेवाले नव-महीनोंके अन्दर खीपर विशेष जिम्मेवारी रहती है। यह बात समझ रखनी चाहिये कि मांके इन नव महीनोंके रहने-सहनपर ही बालकका चरित्र अवलम्बित रहता है। माँ यदि प्रेमसे परिपूर्ण होगी तो उसका बच्चा भी प्रेम परिपूर्ण होगा। माँ क्रोधी हुई तो बच्चा भी क्रोधी पैदा होगा। इसलिये इन नव महीनोंमें खीकी आन्तरिक वृत्तियाँ बहुत ही उत्तम रहनी चाहिये। इस समय माताको सदा पवित्र कामोंमें लगे रहना चाहिये। कभी क्रोध न करे, दयाको बढ़ावे, उदारचित्त बने, चिन्ता और भय न करे, पशुताको मनमें भी न आने दे, निकम्मी बातोंमें समय न खोवे और कभी असत्य न बोले। जो खी इन सब नियमोंका पालन करेगी उससे पैदा हुआ बालक तेजस्वी हुए बिना नहीं रहेगा।

जैसे मनको शुद्ध रखना जरूरी है वैसे ही शरीरको भी शुद्ध रखना चाहिये। गर्भवती खीको सदा स्वच्छ वायु सेवन करनी चाहिये। गर्भवस्थामें माँको अधिक सॉस लेनी पड़ती है, इस-

लिये उसे ऐसी स्थितिमें रहना चाहिये जहाँ हवा बहुत ही साफ हो । भोजन जितना पचे उतना ही करना चाहिये । भोजन स्वच्छ और पिछले प्रकरणोंमें बताये अनुसार हो । उसे गैरूँकी बनी चीज और जैतूनका तेल उतना खाना चाहिये जितना पच जाय । दस्त न होता हो तो जैतूनके तेलकी मात्रा बढ़ा देनी चाहिये । किसी दवाके लिये दौड़नेकी जरूरत नहीं । जी मचलाये और उल्टी होती जान पड़े तो नीबूका रस बिना शक्कर डाले पानीमें मिलाकर पीना चाहिये । इन नव महीनोंमें मसाला मिरच-इत्यादि तो जरूर ही छोड़ देना चाहिये ।

कितनी ही खियोंको इस समय खूब दोहद (तरह-तरहकी चीजोंपर मन चलना होता है । इसका सरल उपाय यह है कि उन्हें सदा कूनेबाथ लैना चाहिये । इस बाथके लैनेसे शरीरका बल बढ़ेगा, कान्ति बढ़ेगी और प्रसवकालमें पीड़ा बहुत कम होगी । बहुतसी खियों इसका अनुभव कर चुकी हैं । दोहदके समय मनके ऊपर अंकुश भी रखना चाहिये । एक दो दफे जिस चीजपर मन दौड़े उस वस्तुका त्याग करनेसे वह भूल सकती है । माता-पिताको उचित है कि वे गर्भस्थ बच्चेकी रक्षाका विचार सदा करते रहें ।

पुरुषको उचित है कि वह ऐसे समयमें स्त्रीके साथ लड़ाई कराड़ा करके उसे घबराहटमें न डाले । उसे ऐसे काम करते रहने चाहिये कि जिससे स्त्री खुश और सुखी रहे । यदि घरका काम-काज बहुत हो तो उसे हलका कर देना चाहिये । गर्भवती स्त्रीके लिये थोड़ी देरतक खुली हवामें रोज धूमने जाना आवश्यक है । इस बातकी बड़ी सावधानी रखनी चाहिये कि गर्भवती स्त्रीके पेटमें कोई भी दवा न जाय ।

## ६.—शिशु-पालन

दाईंके जानने योग्य सब बातें लिखना इस प्रकरणका उद्देश्य

नहीं है। हम इसमें केवल उन्हीं बातोंका विचार करेंगे जो बच्चे पैदा होनेके बाद बरती जाना चाहिये। पिछले प्रकरण पढ़नेवाले समझ सकेंगे कि प्रसूता स्त्रीको अन्धेरी कोठरी, गन्दे बिछौने और बन्द मकानमें रखनेकी कोई जरूरत नहीं है और न यह कि उसकी चारपाईके नीचे अङ्गीठियाँ रखकर उसे आगकी गरमीसे मुलस दिया जाय। प्रसूता स्त्रीको अन्धेरी कोठरीमें रखनेका रवाज चाहे जितना पुराना हो किन्तु है वह हानिकारक। और उसे बन्द मकानमें रखकर हवा न आने देनेका रवाज इससे भी अधिक हानिकारक है। चारपाईके नीचे अङ्गीठी रखनेका रवाज अनावश्यक और बहुत ही हानिकारक है। सरदीके दिनोंमें प्रसूता स्त्रीके लिये विशेष गरमी जरूर चाहिये। उसके लिये उसे अधिक ओढ़ानेकी जरूरत नहीं है। यदि कोठेमें अधिक सरदी रहती हो तो उसकी हवा गरम करनेके लिये आग रखी जाएगी। पर आग बाहर सुलगाई जानी चाहिये और जब बिल-कुल धुआँ न रहे तब अन्दर लाकर रखी जाय। पर चारपाईके नीचे अङ्गीठी रखनेकी जरा भी जरूरत नहीं है। प्रसूता स्त्रीके विस्तरेपर गरम पानीकी बोतलें रखनेसे भी गरमी आ सकती है। प्रसूता स्त्रीको मैले-कुचैले और गन्दे कपड़ोंमें लैटानेका रवाज भी बहुत ही घातक और अस्पूर्ण है। सौरीसे निकलनेके बाद सब कपड़े धो तथा साफ करके काममें लाये जा सकते हैं।

बच्चेके स्वास्थ्यका सारा आधार माँके स्वास्थ्यपर निर्भर है, इसलिये ऊपर कही सावधानी रखनेके उपरान्त माँको ऐसी हितकर खुराक देनी चाहिये जो उसकी प्रकृतिके अनुकूल हो। गोंदके पाक इत्यादि देनेसे कोई लाभ नहीं मालूम होता। प्रसूता स्त्री गेहूंकी चीजें, बेले इत्यादि फलोंमें जैतूनका तेल मिलाकर खाय तो उसके शरीरमें गरमी रहेगी और दूध बहुत अच्छा उत्तरेगा। जैतूनका तेल सेवन करनेसे दूध रेचक रहेगा और उससे बच्चेको दस्त हैमेशा खुलकर होगा। बच्चेके शरीरमें कोई रोग

‘दिखलाई पड़नेसे तुरन्त माँकी तबीयतकी जाँच करनी चाहिये; बच्चेको दबा देना उसे हाथसे खो बैठना है। बच्चोंका मेदा बहुत ही नाजुक होता है, इससे दबा इत्यादिका जहर तुरन्त बढ़ता है। इस समय जो दबा देनी हो माता हीको दें, क्योंकि दबाका गुण सूक्ष्मरूपसे माताके दूधमें उतर आता है। बच्चेको खाँसी हो जाय या दस्त आने लगे तो घबड़ाना नहीं चाहिये। एक आध दिन देखनेपर उसका विशेष कारण ढूँढ़कर उसे दूर कर देना चाहिये। बीमारी दूर हो जायगी। दौड़-धूप तथा दबादारु करनेसे तबीयत जरूर खराब होगी।

बच्चेको गुनगुने पानीसे हमेशा नहलाते रहें। यथासाध्य कपड़े कम पहनावें। कुछ महीनेतक कपड़े बिलकुल न पहिनाये जायें तो और भी अच्छा। बच्चेको एक छोटीसी नरम सफेद सूती चादरमें लपेटकर ऊपरसे गरम कपड़े ओढ़ा देना सबसे अच्छा है। इससे बच्चेको कुरते आदि पहनानेकी अड़चन दूर हो जायगी। कपड़े कम खराब होगे और उसका गठन नाजुक न होकर मजबूत होगा। नालके ऊपर चौपरता किया हुआ बारीक कपड़ा रखकर उसके ऊपर पट्टी बाँध देनी चाहिये। नाल-पर डोरी बॉधकर उसे गलेमें लटका देनेका रवाज बुरा है। नाल-परकी पट्टीको सदा खोलते रहना चाहिये। नालके आसपासका भाग यदि गीला दिखलाई पड़े तो खच्छ चावलोंका छना हुआ बहुत ही वारीक आटा रूईसे छिड़क देना चाहिये, इससे गीला भाग सूख जायगा।

माताके स्तनोमें खूब दूध आता हो तो बच्चेको कोई दूसरी खुराक नहीं देनी चाहिये। दूध कम हो तो गेहूँको भून-पीसकर गरम पानी और थोड़ासा गुड़ मिलाकर पिलानेसे दूधकासा ही लाभ होता है। आधा केला मसलकर आधे चम्मच जैतूनके तेलमें खूब मिलाकर खिलानेसे अच्छा लाभ होगा। गायका दूध पिलाना हो तो पहले-पहल एक भाग दूधमें तीन भाग शुद्ध पानी

मिलाकर उसे इतना गरम करे कि एक डबाल आ जाय, तब इसमें थोड़ा सा साफ गुड़ डाल दें। गुड़के बदले शक्कर डालनेसे हानि होती है। यदि बच्चेको धीरे धीरे ताजे फल और मेवे ही ज्योदो खिलाये जायें तो उसका खून शुद्ध होता जायगा और बच्चा तेजस्वी तथा बलशान होगा। जो माताएँ बच्चोंको दौत आनेसे प्रहले या दौत आते ही दाल, भात और शाक इत्यादि देने लगती हैं वे निःसंदेह उनके लिये कॉटे बोर्टी हैं। बच्चोंको चाय या काफी नहीं पिलानी चाहिये।

बच्चा जब बड़ा होकर चलने लगे तब उसे कुरते इत्यादि पहनाने चाहिये। जूतोंकी जरा भी जरूरत नहीं। बच्चोंको कॉटों इत्यादिमें तो चलना नहीं पड़ता। नंगे पैर रहनेसे उनके पैर मजबूत होगे। जूते पहननेसे पैर सँकड़े पड़कर उनमें खूनके ठोक तौरपर न फिर सकनेकी अड़चन भी मिट जायगी। शोभा के लिये रेशमी कपड़े, सुनहरे गोटेकी कामती टोपी और गहने आदि पहनाना निहायत जंगली धातक रीति है। प्रकृतिने उसे जो सुन्दरता—कान्ति दी है उसे हम बड़ा सकते हैं यह मानना मुठा घमण्ड और सूखता है। संदा याद रहे कि बच्चे की शिक्षा जन्म समयसे हो ग्राम्य हो जाती है। उसके सच्चे शिक्षक माता-पिता ही हैं। बच्चोंको धमकाना, उनके शरीरपर आभूषण लादना, उन्हे लादे रहना, खूब दूँख-दूँख सकर खिलाना आदि वाते शिक्षाके नियमोंके प्रतिकूल हैं। चिड़चिड़े माँ-बापके पास रहकर बच्चे चिड़चिड़ापन और नाजुक माँ-बापके पास रहकर नजाकद सीखेंगे। बोल-चाल आदि सभी बाते माता-पिताकी वातोंके सदृग नहीं होगी। माता पिता ने उहसे शुद्ध उच्चारण होगा तो बच्चे भी शुद्ध बोलेंगे, नाना-पिता तुतलाते हुए बोलते होंगे तो बच्चे भी तुतलायेंगे। माता-पिता के मुहसे गालियाँ निकलेगी तो बच्चे भी गाली देजा सीखेंगे। माँ-बाप अनीति करते होंगे तो बच्चे भी जरूर अनीति

ग्रहण करेंगे। मातापिता जो कुछ खाते पीते होंगे बच्चे भी वही चीजें खाने-पीने लग जायेंगे। यह कहावत बिलकुल ठीक है कि 'बाप जैसा बेटा'। हाँ, बाप-शब्दका अर्थ माँ-बाप समझना चाहिये। सारांश, माता-पिताके पास घरमें रहकर बच्चेको जो शिक्षा मिलती है वह फिर कभी नहीं मिल सकती।

इन बातोंसे समझा जा सकता है कि माता-पिताका कर्तव्य कितना भारी है। मनुष्य जातिका सबसे पहला कर्तव्य है कि अपने बच्चोंको सदाचारकी शिक्षा देकर उन्हें ऐसा बनावें कि वह अपनी और उनकी शोभा बढ़ा सके। फल और वृक्षोंके संबंधमें हम देखते हैं कि केलेके पेड़से केला ही उत्पन्न होता है। जो पेड़ अच्छे होते हैं उनमें फल भी अच्छे ही लगते हैं। अच्छे जानवरोंके बच्चे भी अच्छे ही उत्पन्न होते हैं। मनुष्य इस नियम-को भंग करते हैं। पवित्र मालूम होनेवाले माता-पिताके बच्चे अपवित्र होते दिखलाई पड़ते हैं। तन्दुरुस्त दिखाई पड़नेवाले माता-पिताके बच्चे रोगी होते देखे जाते हैं। इसका मुख्य अथवा एक ही बारण यह है कि हम प्रायः माँ-बापकी पदवीके योग्य हुए बिना भी बेखटके माँ-बाप बन जाते हैं। तो फिर बच्चोंकी स्वास्थ्य-रक्षा कैसे हो ? पर सदाचारी माता-पिताका कर्तव्य है कि वे अपने बच्चोंको सुयोग्य बनावें। इसके लिये माता-पिता दोनोंको शुद्ध शिक्षाकी आवश्यकता है। जो माता-पिता ऐसी शिक्षा पाये हुए न हों और यदि वे अपनी भूल समझ जायें तो उन्हें शिक्षाके लिये अपने बच्चोंको सुशिक्षित और सदाचारी मनुष्योंको सौंपना चाहिये। यह आशा व्यर्थ है कि बच्चे पाठ-शालामें जाकर सदाचारी बन जायेंगे। सदाचार सिखानेका एक ही मार्ग है कि उन्हे-सदा अच्छी संगतिमें रखा जाय। घरमें एक प्रकारकी और पाठशालामें दूसरे प्रकारकी शिक्षा पाकर बच्चों कभी नहीं सुधर सकता। इन विचारोंके अनुसार शिक्षा देनेका कोई खास समय नहीं मालूम होता। पैदा होते ही बच्चेकी शिक्षा

शुरू हो जाती है, तभीसे उसे शारीरिक, मानसिक, आचारिक अंयवा धार्मिक शिक्षा मिलने लगती है। उत्तला कर बोलना शुरू करते ही उसे शब्द ज्ञान मिलने लगता है। वह माँ-बापके पास रहकर खेलते ही खेलते अन्तर ज्ञान प्राप्त कर सकता है। पहले यही होता था, पाठशालामें बिठानेका रवाज तो अब इधर चला है। यदि माता-पिता बच्चोंके प्रति अपने कर्तव्यका यथार्थ पालन करें तो बच्चोंकी उन्नतिका कोई हद न रहे। पर हम तो बच्चोंको खिलौनोंकी तरह रखते हैं, उनका भूठा लाइ प्यार कर, सुन्दर कपड़े लत्ते, गहने आदि पहना और मिठाई खिला-खिला बचपनहींसे उन्हें बिगाड़ देते हैं। भूठे स्नेहमें पड़कर हम उन्हें मनमानी करनेसे नहीं रोकते। हम स्वयं पैसेके लोभमें पड़े रहकर बच्चोंमें भी पैसेका लोभ उत्पन्न कर देते हैं। स्वयं विषयोंके कीड़े बने रहकर बच्चोंको भी विषय भोगके उदाहरण सिखलाते हैं। आलसी बने रहकर उन्हें भी आलसी कर डालते हैं। गन्दे रहकर उनको भी गन्दगी सिखाते हैं। भूठ बोलकर उन्हे भी भूठा बना देते हैं। फिर हमारी सन्तति निर्बाल, दुराचारी, भूठी, विषयी, स्वार्थी और लालची डा तो इसमे नई बात क्या है? इन चाक्योंपर समझदार माता-पिता को खूब विचार करना चाहिये। हिन्दुस्तानका आधा भविष्य तो माँ बापके हाथमें है।

## १०—आकस्मिक घटनाएँ

### द्वृबना

अनेक रोगोंके विषयमें साधारणरूपसे विचार करनेके बाद समय-समयपर होनेवाली आकस्मिक घटनाओंपर भी विचार करना आवश्यक है। प्रत्येक मनुष्यको इनका साधारण ज्ञान होना चाहिये, जिसमें वह ऐसी घटनाओंके कारण प्राण जाते हुए मनुष्यको मदद कर सके। लड़कोंका बचपन हीसे इन बातों-का ज्ञान करा देनेसे उनमें दयाभाव बढ़ना बहुत सम्भव है।

पहलै हम छूबे हुए मनुष्यकी परिचर्याका विचार करते हैं। इङ्ग्लैडमे ऐसी आकस्मिक घटनाओंमें मदद करनेके लिये एक परोपकारिणी संस्था है। उसने कितनी ही कामकी बातें प्रकाशित की हैं। उनमेंसे कई मुख्य बातें कुछ परिवर्तनके साथ घटा बढ़ा-कर नीचे लिखी जाती हैं।

कहा जाता है कि सांस रुकनेके बाद मनुष्य दो मिनटसे अधिक शायद ही जी सकता हो; इसलिये पानीमें छूबे हुए मनुष्य-में बाहर निरुलनेके बाद बहुत ही थोड़े अंशमे जीवन रह जाता है। उसे बनाये रखनेके लिये छूबे हुएको होशमें लानेके उपाय तुरंत करने चाहिये। इसके लिये दो बातें मुख्य हैं। एक तो कृत्रिम रीतिसे श्वासोच्छ्वास जारी करें, दूसरे उसके शरीरमें गरमी उत्पन्न करे। उपचारोका विचार करते समय हमें यह बात याद रखनी चाहिये कि प्रायः हमें ऐसे रोगियोंका उपचार उन नदियों और तालाबोंके किनारे तुरन्त ही करना पड़ता है जहाँ सभ साधन नहीं मिलते। छूबे हुए मनुष्यके पास दो-तीन आदमी हो तभी उसका उपचार ठीक तौरपर हो सकता है। ऐसे समय मदद करनेवाले मनुष्योंमें समय सूचकता, धीरज और फुरती होनी चाहिये। वे यदि उस समय खुद बबड़ा जायेंगे तो उनसे कुछ न हो सकेगा। फिर इन दो-तीन मनुष्योंमें यदि प्रत्येक अपनी इच्छाके अनुसार उपचार करने लगेगा या एक दूसरेसे सलाह करने वैठेगा तब भी बीमारका बचाना कठिन हो जायगा। यासके मनुष्योंमें सबसे चतुर चुनकर उसको आज्ञाके अनुसार औरोंको काममें लग जाना चाहिये।

बीमार जो पानीसे निकालते ही उसके भींगे कपड़ोंको उतार डालना चाहिये और अपने पासके कपड़ोंसे उसका शरीर पौछ डालना चाहिये। फिर औंधा लेटाकर उसके माथेके नीचे हाथ रखते हुए एक मिनटक पड़े रहने देना चाहिये। तब उसकी छातीके नीचे हाथ रुखकर मुँहसे पानी और थूक इत्यादि-

निकाल डालना चाहिये । ऐसा करते समय जीभ बाहर निकल आयेगी, उसे रूमाल से पकड़ लैना चाहिये । जीभ बाहर निकलने के बाद जब तक होश न हो तब तक उसे बाहर ही रखना चाहिये । इसके बाद रोगी को तुरन्त लैटा देना चाहिये, परन्तु माथा और छाती पैरों की अपेक्षा कुछ ऊँचाई में रहे । अब एक आदमी घुटने टेककर बीमार के सिर के पांछे बैठ उसके हाथों को धीरे-धीरे उठाकर लम्बा और सीधा करे । ऐसा करने से पसलियां ऊँची हो गी और बाहर की हवा उसके शरीर में प्रवेश कर सकेगी । इसके बाद ही उसके हाथों को टेढ़ा कर उर्ध्व उसकी छाती पर ढबाना चाहिए, ऐसा करने से उसकी पसलियां ढबेंगी और उसके शरीर से सांस बाहर आने लगेगा । इसके सिवा गरम और ठंडा पानी चुल्लू से भर-भरकर बीमार की छाती पर छिड़कते रहें । यदि आसपास साधन हो और आग सुलगाई जा सके तो सुलगा ले अथवा चटपट कहीं दूसरी जगह से लाई जा सके तो लाकर बीमार को सेककर उसके शरीर को गरमी पहुँचावे । आसपास जितने लोग मौजूद हो वे अपने-अपने सब कपड़े बीमार को ओढ़ा दें और उसके शरीर को लगातार मले ताकि उसमें गरमी आ जाय । ये सब उपचार बहुत देरतक करते रहने चाहिये । एकदम आशा छोड़ देने की जरूरत नहीं । डाक्टर वेहिंगने लिखा है कि कभी-कभी इन सब उपचारों को पांच छः घंटेतक किये जाने पर बीमार में फिर से सांस लौटा है । इसलिये ऊपर की क्रिया बड़ी शीघ्रता के साथ उत्साह पूर्वक करते रहना चाहिये । बीमार कुछ होश में आया जान पड़े तो उसी समय उसे कुछ गरम चीजें पिलानी चाहिये । नारंगी का रस गरम पानी में डालकर देने या तज, लैग और काली मिर्च का काढ़ा पिलाने से बीमार में फुर्ती आ देगी । बीमार को तम्बाकू सुंधाने से भी लाभ पहुँचना सम्भव है । बीमार को उस समय धोरे रहकर निकल में खड़े रहने की आवश्यकता नहीं । कारण यह कि उसे खुली हवा जितनी अधिक

मिले उतना ही अच्छा ।

ऐसे वीमारके मर जानेके साधारण चिह्न ये हैं—

सांस बन्द हो जाय, छातीपर हाथ या नली लगानेसे चाल न मालूम हो, नाड़ियां ने चलें, आंखें अधखुली रह जायं, पलकें मोटी पड़ जायं, जबड़े जुड़ जायं, अंगुलियां टेढ़ी हो जायं, जीभ दांतोके वीचमें आ जाय, मुहपर फेना दीखने लगे, नाकपर लालाई आ जाय, सारा शरीर फूँका मालूम हो, मुँहके पास मोरपंख रखनेसे वह जरा भी न उड़े, नाकके पास शीशी रखनेसे उसमें जरा भी सांसकी भाप न जमे—ये सब चिह्न यदि एक साथ दिखलाई पड़ें तो समझ लैना चाहिये कि रोगी मर गया । परन्तु डाक्टर मूरका कहना है कि इन सब चिह्नोंके होते हुए भी कई बार देखा गया है कि उसमेंसे जीव नहीं निकला है । जीव निकल जानेकी ठीक परख यह है कि इस रिकॉर्ड सड़ना शुरू हो जाता है । इतना समझ जानेसे हम यह बात जान सकते हैं कि रोगीकी सेवा बहुत देरतक करनेके उपरान्त ही हमें उसकी आशा छाड़नी चाहिये ।

## ११—आकस्मिक घटना

### जलना

कभी किसीके कपड़े वगैरह जल उठनेपर हम घबड़ा जाते हैं और अपनी नासमझीके कामोंसे मदद करनेके बदले उसे आधिक विपत्तिमें डाल देते हैं । यह जलेपर नमक छिड़कना हो जाता है । इसलिये हम सबको जले हुएका इलाज जान रखना चाहिये ।

कपड़े जल उठनेवालोंको भी घबड़ाना न चाहिए । कपड़ेका छोर जला हो तो उसे तुरन्त हाथसे मल देना चाहिये । सारा कपड़ा सुलग उठे तो तुरन्त धूलमें लेट जाय । दरी या कोई मोटा कपड़ा हो तो उसे तुरन्त समेट ले । पानी मिले तो कपड़े पर डालकर आग बुझा ले । आग बुझते ही तुरन्त देखना

चाहिये कि कहाँसे शरीर तो नहीं जला। जले हुए स्थानपर कपड़ा चिपक जाना सम्भव है। उसे वहाँसे उधारे नहीं, चिपके हुए हिस्सेको छोड़कर बाकी कैंचीसे कतर डाले। पर बड़ी सावधानीसे कतरे, चमड़ा न निकलने पावे। फिर झटपट साफ मिट्टी से और ठंडे पानीसे सानकर, जले हुए स्थानपर उसकी पुलटिस बाँध दे, इससे जलन तुरन्त मिट जायगी और बीमार बहुत कम तकलीफ पावेगां। यदि कपड़ा चिपका हो तो पुलटिस बाँधते समय उसके पड़े रहने देनेमें जरा भी हर्ज नहीं। पुलटिस सूख जानेपर फिर बदल देनी चाहिये। ठण्ठे पानीके उपयोगसे डरनेकी जरा भी जरूरत नहीं।

जिसे समयपर ये उपाय न सूझें उसके लिये नीचेकी दबाइयाँ हैं, इन्हें जान लेनेसे भी बहुत काम निकलता है। ये दबाइयाँ एक अंगरेज लेखककी पुस्तकसे ली गयी हैं। केलेके हरे पत्तेपर जैतूनका या और काई मीठा तेल चुपड़कर जले हुए स्थानपर बाँध देना चाहिये। पत्तेके बदले साफ, बारीक कपड़ेको तेलमें भिगोकर बाँध देनेसे भी काम चल सकता है। अलसी ( तीसी ) का तेल और चूनेका पानी बराबर-बराबर खूब फेटकर लगाया जाय तो भी फायदा पहुँचता है। चिपके हुए कपड़ेको गुनगुने दूध और पानीसे खूब भिगोकर धीरेसे निकाल लेना चाहिये। पहली बार बाँधी हुई तेलकी पट्टीको दो दिनमें खोलें। फिर रोज नई पट्टी बदलें। फफोले पड़ गये हों तो फोड़ दे, पर चमड़ा न निकाले।

यदि जलनेसे केवल चमड़ा लाल हुआ हो तो उसपर मिट्टी-की पुलटिस बाँधनेसे बदलकर दूसरा कोई इलाज नहीं है। इसके बाँधते ही जलन बन्द हो जायगी।

उँगलियाँ जली हों तो साफ पट्टी बाँधकर ध्यान रखें कि एक दूसरीसे रगड़ न खायें। चमड़ेपर तेजाब गिरकर जलनेपर भी इन उपचारोंका प्रयोग करना चाहिये।

## १२—आकस्मिक घटना

सर्पका डसना

मनुष्य सदैव साँपसे डरता आया है। सर्पके विषमें प्रचलित अमोका कुछ टिकाना नहीं है। हम सौंपका नाम लेते डरते हैं। उसे रातको बड़ा जीव कहते हैं। हिन्दुओंमें साँप पूजे जाते हैं। नागपञ्चमी सर्प-पूजाका खास दिन ही है। अधिकाश हिन्दू शेषनागपर पृथ्वीका भार मानते हैं। भगवान्को शेषशायो अर्थात् शेषनागपर सोनेवाले कहते हैं। शिवजीके गहनमें साँपोंकी माला कही जाती है। इस कथनसे कि इनका वर्णन सहस्र मुख शेषनागसे भी नहीं हो सकता, सौंपमें बुद्धि और ज्ञान भी माना गया है। ऐसे कुछ विचार ईसाई धर्ममें भी हैं। अंग्रेजीमें कहावत है कि हमारी बुद्धि साँपकी बुद्धिके समान तेज होनी चाहिये। करकोटक नागने नलको झाटकर उसका बड़ा उपकार किया। जहर चढ़ाकर उसे कुरुप बना दिया जिससे जङ्गलोंमें भटकते हुए कोई उसे पहचाने नहीं। वाइबिलमें साँपको शैतानका रूप भी दिया गया है। साँपने हव्वा (आदम हव्वा) बीबीको ललचाया था।

सौंपके विषमें अनेक दन्त कथाएँ प्रचलित हैं। साँपसे डरनेका कारण स्पष्ट है। यदि साँपका जहर शरीरमें पूरी तरह घुस जाय तो आदमी मर जाता है। हमें मौत पसन्द नहीं इसीसे साँपसे डरा करते हैं। भय ही सौंपकी पूजाका कारण भी जान पड़ता है। अगर वह बिलकुल ही छंटा जन्तु होता तो इतना भयङ्कर होनेपर भी कदाचित् पूजा न जाता; परन्तु वह बड़ा सुन्दर और विचित्र प्रकारका प्राणी है इसीसे इसकी पूजा भी होती है।

सौंपमें बुद्धि क्यों मानी गयी, इसका विचार करना चाहिये। आजकलके पाञ्चात्य विद्वान् सौंपमें विलकुल बुद्धि नहीं मानते।

वह साँपको देखते ही मार डालनेके पक्षमें हैं। सरकारी गणना-से हिन्दुस्तानमें साँपके काटनेसे प्रतिवर्ष २०००० हजार मनुष्य मरते हैं, सम्भव है और अधिक मरते हैं। सरकार जहरीले साँप मारनेपर इनाम देती है। अब देखना यह है कि इससे हिन्दुस्तानको कुछ फायदा हुआ है कि नहीं। यह तो साधारण अनुभव है कि साँप यकायक नहीं काटता, बल्कि छेड़नेपर ही काटता है। क्या इससे साँपमें बुद्धि नहीं सूचित होती? सम्भव है कि यह भी बुद्धिका चिह्न न माना जाय, पर इससे उसकी निर्दोषिता तो सिद्ध होती ही है। अपने बचावके लिये वह अपने दौतोंको काममें लाता है, मनुष्य भी प्रायः यही करते हैं। हिन्दुस्तान या किसी देशको सर्पहीन करनेका प्रयास हवासे लड़नेके समान है। किसी विशेष भागमें सॉपोंका आना रोका जा सकता है, वहाँ आनेपर मार डालनेसे दूसरे सॉप वहाँ आते हुए रुकेंगे। वे वहाँ जाना मौतके पंजीमें जानेके समान समझेंगे। पर यह बहुत ही थोड़े हिस्सेमें किया जा सकता है। हिन्दुस्तान जैसे बड़े मुल्कमें यह प्रयास कभी सफल नहीं हो सकता, यहाँ सॉपोंको मारकर जड़मूलसे नष्ट कर देनेका प्रयास पैसा पानीमें फेंकनेके समान है।

सॉपोंको पैदा करनेवाला भी वही ईश्वर है। हममें ईश्वरके सब कामोंके समझनेकी शक्ति नहीं है। उसने बाघ, सिंह, सॉप, बिच्छू इत्यादिको हमारे मारनेके लिये नहीं उत्पन्न किया है।

यूरोपमें सेण्ट फ्रांसिस नामका एक महायोगी हो गया है। वह जङ्गलोंमें साँप इत्यादिके बीचमे फिरा करता था, पर वे उसे कभी तकलीफ न देते; बल्कि मित्रता रखते थे। हिन्दुस्तानके जङ्गलोंमें हजारो योगी और फकीर रहते हैं। वे भी बाघ, तेदुए, सिंह, सॉप इत्यादिमें निर्भय विचरते हैं, उन्हें उनसे कभी कष्ट पहुँचते नहीं देखा सुना जाता। कह सकते हैं कि सॉप तथा हिसक जीवोंसे इनका क्य होता हो तो हमें क्या मालूम है। यह-

सम्भव है पर हम तो जानते हैं कि सौंप इत्यादि इतने अधिक हैं—और उनके परिणाममें योगी फकीर इतने कम हैं—कि यदि ये नाशक जन्तु उनके पीछे पड़ जायें तो उनमेंसे एक भी जीता न वचे और यह भी हमें मालूम है कि योगी फकीरोंके पास इन जन्तुओंसे सामना करनेका भी कोई साधन नहीं रहता। इससे सिद्ध होता है कि कितने ही भयङ्कर समझे जानेवाले प्राणी कितने ही योगी फकीरोंके साथ मित्रता रखते हैं, उन्हें सताते नहीं—निर्भय बिचरने देते हैं। मैं इस बातका माननेवाला हूँ कि हम किसी जीवके साथ वैर भाव न रखें तो वह भी हमारे साथ वैर भाव न रखेगा। दया और प्रेम मनुष्यके महान् गुण हैं। इसके विना कोई ईश्वर-भक्ति नहीं कर सकता। सारे मर्तोंमें दया धर्मकी जड़ मानी गई है।

इसके सिवा सौंप- इत्यादिकी उत्पत्ति, अथवा उनका क्रूर स्वभाव हमारे स्वभावकी छायाका परिणाम क्यों न समझा जाय। मनुष्यमें थोड़ी क्रूरता है ? हमारी जीभमें सर्व दंशनका गुण सदा भरा रहता है। हम तेंदुए और सिंहके समान अपने भाइयोंको ही फाड़ खाते हैं। धर्म—पुस्तकमें लिखा है कि निर्दोषी मनुष्यसे सिंह और बकरी भी मित्रता करने लगते हैं। जब हमारे अन्दर ही सिंह और बकरीकी लड़ाई जारी है तब इस संसाररूपी शरीरमें वैसी लड़ाई चलती है तो इसमें आश्र्य क्या है ? हम संसारके दर्पण स्वरूप हैं। उसके सब भाव हमारे शरीर रूपी जगतमें मौजूद हैं। यदि हम इन्हे बदल डालें तो निस्सन्देह जगतके भी भाव बदल जायेंगे। अपने भाव बदल देनेवालोंके लिये जगत बदल जाता है, यह ईश्वरकी महिमा है, यह खूबी है और इसीमें हमारे सुखोंका मूल छिपा हुआ है। यह मार्ग स्वीकार करनेसे हवें दूसरोंके कार्योंका विचार न करना पड़ेगा। अपनेही कार्योंसे हम सब कुछ कर सकते हैं।

सौंपके काटनेके विषयमें बढ़ाकर लिखनेका प्रयोजन यह है

कि साँप काटनेके स्थूल उपाय बतानेकी अपेक्षा जरा गहराईमें डूरकर ऐसे चमत्कारपूर्ण उपाय बताये जायें जो ऐसे सब भयोंपर काम दे सकते हों। इसलिये ऊपर लिखे ढङ्के इलाज अहण करनेका यदि एक भी पाठक प्रयत्न करेगा तो ये सब बातें निर्णयक नहीं गिनी जायेंगी। इसके सिवा पहले ही कहा जा चुका है कि इन प्रकरणोंके लिखनेका एकमात्र उद्देश्य शारीरिक आरोग्य रक्षाके नियमोंका बताना ही नहीं है बल्कि सब प्रकारके आरोग्य रक्षाके साधनोंपर विचार है।

आजकलके खोज करनेवाले भी कहते कि जिस मनुष्यका शरीर नीरोग है, जिसके खूनमें खाबी नहीं पहुँचती और जिसका भोजन सात्विक है, उस मनुष्यको साँपका जहर यकायक नहीं चढ़ता, इसके विरुद्ध शराब पीने अथवा खूब मसालैदार या गरमी उत्पन्न करनेवाले भोजन करनेसे जिसका खून उबल रहा है उसके शरीरमें साँपका विष तुरन्त फैलता है और तत्काल मृत्यु हो जाती है। यह बात सब वैद्य शास्त्रियोंने अनुभव द्वारा जाननेके बाद ही प्रकाशित की है। एक लैखक यहाँतक कहता है कि जो नमक इत्यादि छोड़ देता है और केवल फलाहार करता है उसका खून इतना स्वच्छ होता है कि वह हर प्रकारके जहरका सामना कर सकता है। यह अन्तिम सिद्धान्त कहाँतक ठीक है यह अनुभव द्वारा नहीं कहा जा सकता। जिन लोगोंने दो एक बरससे नमक इत्यादि छोड़ रखा है उनके खूनमें ऊपर लिखा हुआ गुण नहीं हो सकता है। कारण यह कि जो खून बहुत दिनोंके दुरुपयोगसे अपने स्वाभाविक शुणोंसे रहित हो गया है वह दो एक बरसके स्वच्छ व्यवहारसे असली दशामें पहुँचा हुआ नहीं समझा जा सकता।

प्रयोग करके लोगोंने यहाँतक पता लगाया है कि भयभीत और क्रोधयुक्त मनुष्यमें जहरका स्वसर बहुत अधिक और बहुत जल्द होता है। यह तो  $22\frac{1}{2}$  दूरी खुद अनुभव कर सकता

है कि क्रोध और भयके समय नाड़ी बहुत जलद चलती है और दिलमें धड़कन बहुत होती है। खून जब तेजीके साथ बहता है तब वह बहुत ही गरम होता है और चूँकि क्रोध इत्यादिसे उत्पन्न होनेवाली गर्मी प्राकृतिक नहीं है इसलिये वह हानिकारक होती है। इसमें जरा भी शक नहीं कि क्रोध एक प्रकारका ज्वर है। इस विवेचनसे हम इतना समझ राकते हैं कि साँप इत्यादिमें जहरका अच्छेसे अच्छा व्याय यह है कि हम सात्त्विक भोजन उचित परिमाणमें करें, क्रोधादिसे बचे, भयभीत न हों साँप काटनेपर 'हाय मरे रे' पिछाकर उचित इलाज होनेसे पहले ही न मर रहे। अपने पवित्र जीवनकी श्रेष्ठतापर भरौसा रखें और अन्तमें यह समझकर धैर्य धारण करे कि ईश्वरने जितनी जिन्दगी दी है उतनी ही रहेगी—अधिक नहीं।

पार्ट एलिजावेथके संग्रहालयके उच्चाधिकारी मिं फिट्ज़-सोमने भलीभांति सिद्ध कर दिया है कि साँप काटनेसे होनेवाली बहुतेरी मौतें भय अथवा अयोग्य इलाजसे होती हैं। उन्होंने बहुत वर्षोंतक सर्प-सम्बन्धी घातोका अस्वास किया है। सर्पोंके जहरके विपर्यासोंमें बहुतसे प्रयोग किये हैं। भिन्न भिन्न प्रकारके साँपोंकी जानकारी प्राप्त करके इलाज भी बताये हैं। उनका कहना है कि भयमें पड़ जानेके कारण बहुत आदमियोंको हमने लोखिममें पड़ते हुए देखा है तथा बहुतेरे आदमी आनाड़ी इलाजों—से मौतके शिकार बने हैं।

सब साँप जहरीले नहीं होते और न जहरीले साँपोंमेंसे सब-के जहरसे तत्काल मौत ही होती है। एक बात और भी है कि बहुत जहरीले साँपोंको भी अपनी जहरकी सारी थैली सदा मनुष्यके खूनमें उड़ेल देनेका सौका नहीं मिलता। इन सब बातों-को समझकर किसी भी मनुष्यको साँप काटनेपर घबड़ा जानेकी जल्दत नहीं है। आजकल ऐसे इलाज काममें लाये जाने लगे हैं जिन्हें सर्पदंशित मनुष्य खुद कर सकता है। वे इलाज ये हैं—

जहाँ सॉपने काटा हो उस स्थानसे ऊपरकी ओर खूब क्षेत्र-  
कर रुमाल बाँध देना चाहिये । खूब मजबूत पेंसिल या लकड़ीके  
दुकड़ेसे चारों ओर बल दे देना चाहिये । बाँधनेकी जल्लत इस-  
लिये होती है जिससे रगों द्वारा जहर आगे न जा सके । इतना  
कर चुकनेके बाद चाकूके धारीक नोकसे काटनेके स्थानपर आधा  
इच्छ गहरा छेदकर उस जगहका खून निकाल देना चाहिये । इसके  
बाद परमेगनेट आफ पोटाश, नामक चारकी बाजारमें मिल  
सकनेवाली लाल काली बुकनी भर देनी चाहिये । यह बुकनी  
सॉप काटनेकी अचूक दवा समझी जाती है । ऐसी नालियाँ  
बारह आनेमें मिलती हैं जिनमें एक बलखाया हुआ अतीदार  
छोटासा चाकू होता है और दूसरी तरफ बुकनी रखी रहती  
है । यदि दवा न मिले तो रोगीके घावको कोई आदमी या  
रोगी खुद चूसता और खून स्रो थूकता रहे । जिसके ऊँहमें घाव  
हो उसे चूसनेका काम नहीं करना चाहिये । कारण चूसा हुआ  
पदार्थ निरा जहर ही है । इस इलाजसे तभी फायदा पहुँच  
सकता है जब काटनेसे सात मिनटके अन्दर ही इसका प्रयोग  
किया जाय । यदि जहर खूनमें होकर तमाम शरीरमें फैल गया  
तो उसका निकलना बहुत कठिन है । मिट्टीके प्रयोग करनेवाले  
जुस्टने लिखा है कि मैंने सॉपके काटनेपर मरे मालूम होनेवाले  
मनुष्योंको मिट्टीके प्रयोगसे बचाया किया है । वह इस प्रकार—  
जमीनमें गड्ढा खोदकर बीमारको उसीमें लिटा दिया और उसका  
सारा शरीर खोली हुई मिट्टीमें ढकवा दिया । इससे मिट्टीने  
शरीरमें गरमी उत्पन्न कर जहरको चूग लिया और बीमार  
उठ बैठा । जुस्टने इस प्रकारके और उदाहरण दिये हैं । सॉप  
काटनेके विपर्यमें यद्यपि सेध नित्री अनुभव लहों हैं, फिर भी  
मिट्टीके बहुतसे अन्यान्य प्रयोग करनेके कारण उसपर मेरी  
अचल श्रद्धा है । जिस जगह सॉपने काटा हो वहाँपर लाल  
बुकनी भरने या चूसनेके बाद तुरन्त मिट्टीकी आध इस सोटी

इतनी लम्बी चौड़ी पुलिस बाँध देनी चाहिये जिससे कि जिस हाथमें साँपने काटा हो वह सारा हाथ ढाँक जाय। हर मनुष्यको चाहिये कि वह टीनमें भरकर अपने घरमें मिट्टी सदा तैयार रखे। यह मिट्टी पीसकर छानी हुई होनी चाहिये। इसे ऐसी ऊँची जगहमें रखना चाहिये कि जहाँ इसपर पानी न पड़े किन्तु धूप और हवा पहुँचती रहे। फटे हुए कपड़ोंसे पट्टियाँ भी तैयार कर रखनी चाहिये। यह तैयारी केवल सॉप काटनेकी दशामें ही उपयोगी नहीं है बल्कि बहुतेरी आकस्मिक घटनाओंमें भी काम देनेवाली है।

यदि बीमार बेहोश होने लगे या सॉस रुकता मालूम हो तो पानीमें ढूबे हुए मनुष्यके लिये श्वासोच्छ्वासके जो कृत्रिम उपाय बताये गये हैं उनकी योजना करनी चाहिये। बेहोशी रोकनेके लिये गरम-गरम पानी या लौग और तजका काढ़ा देना-लाभदायक है। बीमारको खुली हवामें रखना चाहिए, मगर उसके शरीरके चारों ओर गरम पानीकी बोतलोंका उपयोग करना-चाहिये या फलालेनको गरम पानीमें निचोड़कर उसे शरीरपर अलकर गरमी पहुँचानी चाहिये।

### १३—आकस्मिक घटना

#### विच्छू वगैरहका ढङ्क

हम लोगोंमें कहावत है कि बिच्छूके ढङ्की पीड़ा भगवान किसीको न दे। इससे प्रकट होता है कि बिच्छूके ढङ्कसे बड़ी भगवान लख लोड़ी होती है सर्पदंशकी अपेक्षा भी बिच्छूके ढङ्ककी बेदना मनुष्यको अधिक दुःख देती है। फिर भी सर्पसे हम बहुत ज्यादा डरते हैं। क्योंकि सॉपके काटनेसे मरनेका भय रहता है, परन्तु बिच्छूके ढङ्कसे प्रायः मौत नहीं होती। डाक्टर मूर लिखता है कि जिसका खून साफ होता है उसे बिच्छूका ढङ्क बहुत कम: चकलीफ़ देता है।

बिच्छू तथा इस प्रकारके अन्यान्य ढंकोंका उपाय बहुत ही सहज है। जहाँ ढंक लगा हो वहाँ नोकदार चाकूसे या सॉप काटनेकी दवाके साथ जो खास औजार मिलता है उसके द्वारा छेद करके खून निकाल देना चाहिये और पीछेसे उस स्थानको जरा चूस डालना चाहिये। वेदना आगे न फैलने देनेके लिये ढंकके ऊपरकी ओर एक छोटी सी पट्टी बाँधकर ऊपरसे मिट्टीकी मोटी पुलटिस बाँधनी चाहिये। मिट्टीकी पुलटिससे असहा वेदना भी एकदम बन्द हो जा सकती है।

कितनी ही पुस्तकोंमें लिखा है कि सिरका और पानी बराबर मिलाकर उसमें कपड़ेकी गर्दी भिगो-भिगोकर रखते रहना चाहिये या नमकके पानीसे ढंकके पासका भाग धोते रहना चाहिये। यदि दंशित भाग नमकमें डुबो रखनेके लायक हो तो उसे डुबो रखना और भी उत्तम है। परन्तु इन सब उपायोंमें मिट्टीकी पुलटिस सबसे अधिक बलवान है। इस बातका अनुभव वे लोग खुद कर सकते हैं जिन्हे अभाग्यसे बिच्छूने काटा हो। यह खूब याद रखना चाहिये कि पुलटिस जहाँतक हो सके मोटी बनाई जाय, दो सेर मिट्टी भी काममें जाई जाय तो अधिक नहीं है। मान लीजिये कि डॅगलीमें बिच्छूने काट खाया, ऐसी दशामें कोहनीतक मिट्टी की पुलटिस बाँधनेके लिये इतनी मिट्टी अधिक नहीं हो सकती। एक बड़े लम्बे बरतनमें भीगी मिट्टी मलकर यदि उसमें हाथ डाल रखा जाय तो वेदना तुरन्त कम हो जायगी।

कनखजूरा, बरें, और भैंवरी आदिके काटनेपर भी ऊपर लिखा हुआ इलाज करना चाहिये।

## पूर्णाहुति

आरोग्यके सम्बन्धमें मैंने जितनी बातें लिखनी चाही थीं वे पहले प्रकरणमें समाप्त हो गईं यदि हो सका तो 'कलनी ही सादी वस्तुओंके गुण और उपयोगके विषयमें परिशिष्टकी भौति-

कभी कुछ और लिखनेका प्रयत्न करूँगा । अस्तु अब यह आवश्यक जान पड़ता है कि पाठकोंसे छुट्टी होनेके पहले पिछले प्रकरणोंके उद्देश्यपर फिरसे एक नजर डाल ली जाय ।

मैंने अपने मनमें यह सबाल आरम्भार किया है कि ये प्रकरण मैंने हिसलिये लिखे । क्योंकि मैं वैद्य नहीं हूँ और न इन विषयोंका मुन्ने यथेष्ट ज्ञान ही है । इस दशामें क्या यह सम्भव नहीं कि मैंनी सूचनाएँ अबूरे अवलोकन और अधूरे ज्ञानसे भरी हों ? दरअसल अवलोकन और ज्ञान दोनों ही अबूरे हैं और इनकी पूर्णता हो भी नहीं सकती, क्योंकि नित्य नहीं वाते देखने और विचारनेमें आर्ता है । तड़फिर यह प्रयास क्यों किया गया ?

उत्तरमें कहा जा सकता है कि वैद्यकी रचना ही अपूर्ण प्रयोगके आधारपर है । उसमें अधिकांश अटकल पच्छू वातें हैं । उन्होंके समान हमारे प्रकरणोंको समझ लेनमें भी कोई हर्ज नहीं मालूम होता । ये निर्दिष्ट हेतुसे लिखे गये हैं । इनमें उद्देश्य व्याधि हो जानेपर उसके रोकनेका उतना नहीं है जितना उसे पहलेदी से होने न देनेका । विचार से मालूम होगा कि व्याधि रोकनेका रातन सजह है । उसके लिये विशेष ज्ञानकी जहरत नहीं । हां, उस रातेपर चलना कठिन है । हमने कुछ व्याधियोंका विषयमें लिखना इसलिये उचित समझा है कि लोग समझ जायें कि सब व्याधियोंका सूल कारण बहुत करके एक है । और इसलिये उसका उपाय भी एक ही होना चाहिये । कभी-कभी देखा जाता है कि बहुत सावधान रहनेपर भी इन प्रकरणोंमें वर्णित व्याधियों उत्पन्न हो जाया करती हैं उनके उपाय तो व्याद-करीब सब जानते ही हैं, किर भी यदि इनमें भेरा आनुभव शामिल कर लिया जाय तो कुछ हानि होनेकी सम्भावना नहीं ।

अभी मुख्य उपाय विचार करना चाही है । आरोग्यकी आवश्यकता क्या है ? हमारे व्यवहार देखनेसे तो यही जान पड़ता

है कि हम आरोग्यकी कोई आवश्यकता ही नहीं समझते। यह निर्विवाद है कि ऐश-आराम करना, शरीरहीको सारी चीजोंसे ब्रेष्ट समझना, उसकी दृढ़तापर गर्व करना, आदि बातें यदि आरोग्य रक्षाका उद्देश्य समझी जायें तो ऐसे आरोग्यसे तो शरीर में इन्धित पित्तादिका भरा रहना ही उत्तम है।

सारे धर्मोने इस शरीरको ईश्वरसे मिलने और उसके पहिचाननेका मन्दिर ठहराया है। यह मन्दिर हस्ते किरायेपर मिला है। मालिककी स्तुति और पूजाके रूपमें किराया चुकता है। किरायेदारका दूसरा कर्तव्य यह होना चाहिये कि वह घरका दुरुपयोग न करे और उसे भीतर और बाहरसे साफ रखते हुए नियंत्र समयमें मालिकको ऐसी स्थितिमें सौंप दे जैसा उससे मिला था। किरायेदार यदि भाड़ेकी सभी शर्तोंका पालन करता है तो गुहस्वामी किरायेकी अवधि पूरी होनेपर उसे इनाम देता तथा अपना वारिस बनाता है।

जीवमात्र देहधारी हैं और सबके शरीरकी आकृति प्रायः एक हीसी है—सुनने, देखने, सूँघने और भोग भोगनेके लिये सभी साधन सम्पन्न हैं, इन सब बातोंमें समता होनेपर भी मनुष्य शरीरको चिन्तामणि कहा गया है। चिन्तामणिका अर्थ यह है कि उसके द्वारा हम जो चीज चाहें पा सकते हैं। पशु शरीर द्वारा जीव ज्ञानपूर्वक ईश्वरकी भक्ति नहीं कर सकता और इससे सन्देह नहीं कि जहाँ ज्ञानपूर्वक भक्ति नहीं वहाँ मुक्ति नहीं, और जहाँ मुक्ति नहीं वहाँ न तो सज्जा सुख मिल सकता है और न दुःखोंका नाश ही हो सकता है। जब शरीरका सदुपयोग हो अर्थात् उसे ईश्वरका घर समझा जाय तभी वह कामका है, अन्यथा वह हाड़, माँस और खूनसे भरा एक गन्दा बरतन है और उसमेंसे निकलकर बाहर आनेवाला पानी और साँस दोनों बहरीली चीजें हैं। शरीरके असंल्य छोटे-बड़े छोटोंमेंसे निकलने-वाली चीजें इस योग्य नहीं कि हम उनको इकट्ठी कर रखना

चाहें। उन्हें विचारने, देखने और छू जानेपर हम कैर कर देते हैं। बड़ा परिश्रम करनेपर हम कहीं इस योग्य हो सकते हैं कि उन वाहर निकली हुई चीजोंमें कीड़े न पड़ने दें—उनको बचा लें। ऐसी दशामें कितनी लज्जाकी बात है कि हम ऐसे शरीरके लिये वेईमानी, दगावाजी, स्वेच्छाचारिता, कपट, चोरी व्यभिचार इत्यादि लाखों न करने योग्य काम करें। क्या हम इन्हीं कामोंके लिये ऐसे शरीरको नित्य बड़े यत्नसे सँभाला करते हैं जो सब प्रकारकी सँभाल होते हुए भी ठीकरेकी अपेक्षा भी आघात सहनेकी कम शक्ति रखता है ?

यह शरीरकी वास्तविक दशा है। जिस चीजका अच्छेसे अच्छा उपयोग हो सकता है उस वस्तुका दुरुपयोग होनेकी सत्ता उसी से होती है। न हो तो उसका मूल्य निर्धारित नहीं किया जा सकता। सूर्यके तेजकी परीक्षा हम इसलिये कर सकते हैं कि उसके अभावमें अन्धेरेकी स्थितिका हमें प्रत्यक्ष अनुभव हो जाता है। यहीं वयों, जिस सूर्यके विना हम घड़ीभर भी नहीं जी सकते उसी सूर्यमें हमको जलाकर राख कर डालनेकी भी शक्ति मौजूद है। राजाके सम्बन्धमें लीजिये—वह बहुत अच्छा हो सकता है और बहुत अधम भी बन सकता है।

शरीरको अपने वशमें रखनेके लिये एक और तो अन्तरात्माका प्रयत्न जारी रहता है, दूसरी और पापपुरुष शैतान अपने अन्धरत उद्योगसे उसे अपनी मुट्ठीमें कर रखना चाहता है। जब शरीर अन्तरात्माके अधीन रहता है तब वह रलके समान है। और शैतानका अधिकार जम जानेपर साक्षात् नरककी खानि हो जाता है। जो शरीर विपथासक है, जिसमें तमाम दिन सब प्रकारकी सँड़ने या सँड़ानेवाली खुराक भरी जाती है, जिसमेंसे दुर्गन्धिनिकला करती है, जिसके हाथ पैर चोरी के काममें और जिसकी जीभ अभक्ष्य भक्षण और अयोग्य भावणमें ही निरत रहती है। जिसकी आँखें न देखने योग्य चीजोंके देखने, जिसके कान न

सुनने योग्य बातोंके सुनने, जिसकी नाक न सूंघने योग्य चीजोंके सूंघनेमें व्यवहृत होती है वह तो नरकसे भी गया गुजरा है। नरकको तो सब नरक रूपमें ही देखते हैं, किन्तु विचित्रता यह है कि शरीरको नरकके समान बनाते हुए भी हम उसे स्वर्गरूपमें गिनते चले जाते हैं। शरीर के सम्बन्धमें यह नारकीय दंभ और रात्सी ढोंग चल रहा है। पाखानेको पाखाना समझकर ही उपयोगमें लाना चाहिये और महलका उपयोग महलकी भाँति ही किया जाना चाहिये। जो लोग इनका विरुद्ध उपयोग करते हैं वे वैसा ही फल भी भोगते हैं। ठीक यही बात शरीरपर घटती है। शैतानके कब्जेमें रहनेवाले, अपनी अन्तरात्माके वशमें न रहनेवाले, शरीरसे, आरोग्य चाहनेके बदले उसका नाश चाहना अधिक सुखकर है।

आरोग्य प्रकरणों द्वारा हमने यह बतलानेका प्रयत्न किया है कि ईश्वरीय नियम पालनेहीसे शरीर नीरोग रह सकता है— शैतानी नियम पालनेसे नहीं। जहाँ सज्जा आरोग्य है वहीं सज्जा सुख है और सज्जा आरोग्य प्राप्त करनेके लिये हमें स्वादेन्द्रिय जीभको जीतना ही जरूरी है। अन्यान्य विषयेन्द्रियां अपने आप वश हो जाती हैं, और जो इन्द्रियोंको वश कर लेता है वह सारे संसारको वश कर लेता है। कारण यह कि वह मनुष्य ईश्वरका अधिकारी, उसका अंश बन जाता है। रामायण पढ़नेसे राम, गीता पढ़नेसे कृष्ण, कुरान पढ़नेसे खुदा और बाइबिल पढ़नेसे ईसामसीह नहीं मिल सकते। मिल सकते हैं चरित्रसे। चरित्र नीति आचरणमें और नीति सत्यमें है। सत्य ही शिव है अथवा जो कहिये वह ? है और हमारे ये प्रकरणोंके लिखनेका भी यही मुख्य उद्देश्य है कि वह सत्य—अधिक न हो तो—थोड़ा बहुत इन प्रकरणोंमें दिखलाई पड़े।

# हिन्दू दृष्टिकोण साधन

लेखक—

## रामदास गौड़

स्वारथ्यके सम्बन्धमें यह प्रन्थ अपने ढङ्गका विलकुल निराला है। इस प्रन्थमें रोगकी मीमांसा, रोगके लक्षण, मिथ्योपचारविमर्श और प्राकृतोपचार-दिग्दर्शन इत्यादि विषयोंकी ज्याख्या बड़ी ही विवितादे की गयी है।

यह प्रन्थ प्रत्येक गृहस्थको अपने घरमें रखना चाहिये। प्राकृतिक चिकित्साके सम्बन्धमें राष्ट्रीय भाषा हिन्दीमें यह प्रन्थ विलकुल नया और बहुत ही विचारपूर्ण लिखा गया है। पौने पाँच सौ पृष्ठकी ऐसी विवितापूर्ण तथा कई चित्रोंसे विभूषित पुस्तकका मूल्य केवल ३॥) सजिलद ४)

प्रकाशक—

हिन्दी पुस्तक एजेन्सी

२०३ हरिसनरोड,

कलकत्ता ।

